

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Ústav informačních studií a knihovnictví

Studia nových médií

Diplomová práce

Bc. Veronika Myšková

**Stupně šedi jako jeden ze způsobů snížení času u obrazovek
mobilních telefonů**

Grayscale setting as a way to reduce screen time on smartphones

Praha 2021

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.

Konzultant: Mgr. Jakub Sedláček

Poděkování

Děkuji všem, kteří se zúčastnili mého výzkumu, především pak těm, kteří byli ochotni přepnout svůj mobilní svět do černobílé a potom se mnou o tomto zážitku barvitě hovořit. Moc si vážím také podpory svých nejbližších. V neposlední řadě děkuji i Mgr. Jakubovi Sedláčkovi za možnost konzultace.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 28. července 2021

Bc. Veronika Myšková

Abstrakt

Průměrný čas strávený u obrazovek mobilních telefonů se podle analýzy společnosti App Annie pohybuje kolem 4 hodin denně. V posledních letech se také stále více objevují obavy spojené s problematickým používáním mobilních telefonů a jeho vlivem na veřejné zdraví, tedy například spánkovou hygienou, kognitivní kapacitou mozku či duševním zdravím.

Podle bývalého designového etika ve společnosti Google, Tristana Harrise, je přepnutí obrazovky mobilního telefonu do stupňů šedi jedním z možných způsobů, jak čas u obrazovky snížit, jelikož se po odstranění barev sníží míra vizuální přitažlivosti a mobilní telefon se stane méně lákavým.

Cílem této diplomové práce je proto pomocí experimentu potvrdit či vyvrátit funkčnost tohoto doporučení a zároveň skrze hloubkové rozhovory s jeho participanty popsat, jak jej při běžném používání mobilního telefonu vnímají a jaký na ně má vliv.

Klíčová slova

stupně šedi, čas u obrazovky, mobilní telefony, problematické používání mobilních telefonů, iOS, Apple

Abstract

The global average screen time on smartphones reaches up to 4 hours, revealed App Annie. In recent years, there have also been increasing concerns about the problematic use of smartphones and its impact on public health, such as sleep hygiene, cognitive capacity, and mental health.

According to Tristan Harris, a former Design Ethicist at Google, enabling grayscale is a possible way to reduce screen time, because it makes the smartphone less attractive.

Therefore, the aim of this thesis is to perform an experiment to confirm or reject the functionality of this recommendation and at the same time, through in-depth interviews with its participants, to describe how they perceive it and how it affects them.

Keywords

grayscale, screen time, smartphones, problematic smartphone use, iOS, Apple

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	ZASAZENÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ DO KONTEXTU EKONOMIE POZORNOSTI	9
2.1	<i>Definice lidské pozornosti</i>	9
2.2	<i>Definice ekonomie pozornosti</i>	10
2.3	<i>Historie ekonomie pozornosti</i>	10
2.4	<i>Mobilní telefon v kontextu ekonomie pozornosti a digitálních technologií</i>	12
3	VLIV MOBILNÍCH TELEFONŮ NA SVÉ UŽIVATELE	14
3.1	<i>Spánková hygiena</i>	14
3.2	<i>Kognice</i>	15
3.3	<i>Kognitivní kapacita</i>	16
3.4	<i>Duševní zdraví</i>	16
3.4.1	<i>Sociální sítě</i>	16
3.4.2	<i>Phubbing</i>	17
4	PROBLEMATICKÉ POUŽÍVÁNÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ	20
4.1	<i>Definice problematického používání mobilních telefonů</i>	20
4.2	<i>Problematické používání mobilních telefonů vs. závislost na mobilních telefonech</i>	21
4.3	<i>Problematické používání mobilních telefonů a sociální sítě</i>	22
4.3.1	<i>The Hook Model</i>	22
4.3.2	<i>Foggův behaviorální model</i>	24
5	ODEZVY NA PROBLEMATICKÉ POUŽÍVÁNÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ	26
5.1	<i>Osobnosti a hnutí</i>	26
5.1.1	<i>Cal Newport a digitální minimalismus</i>	26
5.1.2	<i>Tristan Harris a The Centre for Humane Technology</i>	27
5.1.3	<i>Replug me</i>	28
5.2	<i>Mobilní aplikace</i>	28
5.2.1	<i>Moment (iOS, Android)</i>	29
5.2.2	<i>Forest (iOS, Android)</i>	29
5.3	<i>Technologičtí giganti – Apple a Google</i>	30
6	STUPNĚ ŠEDI	31
6.1	<i>Definice stupňů šedi</i>	31
6.2	<i>Barevné filtry na mobilních telefonech</i>	31
6.3	<i>Stupně šedi jako jeden z možných způsobů snížení času u obrazovky</i>	32
6.4	<i>Přehled studií</i>	34
7	METODOLOGIE	36
7.1	<i>Výzkumný problém</i>	36
7.2	<i>Kvantitativní výzkum</i>	37
7.2.1	<i>Cíl výzkumu a výzkumné otázky</i>	37
7.2.2	<i>Metoda, nástroje a průběh</i>	37
7.2.3	<i>Tvorba výzkumného vzorku</i>	40
7.2.4	<i>Skladba výzkumného vzorku</i>	41
7.2.5	<i>Analýza dat</i>	42

7.2.6	Pilotní výzkum	43
7.2.7	Etika výzkumu	43
7.2.8	Limity	44
7.3	<i>Kvalitativní výzkum</i>	44
7.3.1	Cíl výzkumu a výzkumné otázky	45
7.3.2	Metoda, nástroje a průběh	45
7.3.3	Tvorba výzkumného vzorku	46
7.3.4	Skladba výzkumného vzorku	46
7.3.5	Analýza dat	47
7.3.6	Pilotní výzkum	48
7.3.7	Etika výzkumu	48
7.3.8	Limity	49
8	EMPIRICKÁ ČÁST	50
8.1	<i>Kvantitativní výzkum</i>	50
8.1.1	Výsledky experimentu	50
8.2	<i>Kvalitativní výzkum</i>	53
8.2.1	Průběh rozhovorů a charakteristika účastníků	53
8.2.2	Analýza dopadu experimentu na jeho participanty	58
8.2.3	Analýza funkce Čas u obrazovky	68
8.3	<i>Shrnutí smíšeného výzkumu</i>	73
8.4	<i>Diskuze</i>	73
9	ZÁVĚR	76
10	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	77
11	SEZNAM TABULEK	84
12	SEZNAM OBRÁZKŮ	85
13	SEZNAM PŘÍLOH	86
14	PŘÍLOHY	87

1 ÚVOD

Mobilní telefon je každodenní součástí člověka 21. století. Proniká do sfér osobních i profesních a jeho využití se neustále rozpíná. Stejně tak se zvyšuje i čas, který na něm lidé tráví. Mnohdy pochopitelně zcela dobrovolně, v některých případech je jim k tomu ale dopomáháno například vytříbeným designem mobilních aplikací, který prošel a neustále prochází řadou iterací, jejichž cílem je zachycení lidské pozornosti a snaha o její udržení. Důležitou roli v tomto mechanismu sehrávají mimo jiné barvy a jejich stimulující účinky na lidský organismus. Právě jejich jasnost a sytost jsou proto považovány za jednu z příčin atraktivity mobilních obrazovek (Holte a Ferraro, 2020).

Tristan Harris, bývalý designový etik ve společnosti Google, který se snaží pomocí své nezávislé organizace Centre for Humane Technology nacházet cestou kompromisů způsob, jak přetvářet technologie ve více „humánní“ a prospěšné lidstvu, navrhl několik doporučení, které by měly uživatelům navrátit vědomou kontrolu nad používáním svých mobilních zařízení, kterou podle něj právě díky návykovému designu často ztrácí. Jedním z těchto doporučení je také přepnutí obrazovky mobilního telefonu do režimu stupňů šedi, který z ní odstraní veškeré barvy, díky čemuž dojde k absenci vizuálního stimulu a mobilní telefon tak ztratí svou původní lákavost (Kirsch, 2017).

V této diplomové práci se, kromě ověření funkčnosti tohoto doporučení, snažím také pochopit a popsat to, jak působí na samotné uživatele během používání mobilního telefonu a jaký na ně má absence barev mobilního displeje vliv.

Toto téma jsem si vybrala, jelikož mě osobně zajímalo, zda a jak se dokáže proměnit interakce s mobilním telefonem, který lidé používají dennodenně, pokud se nezmění způsob, jakým funguje, ale odstraněním barev spíše to, jak jeho prostředí na uživatele působí. Zároveň vnímám problematiku návykovosti mobilních telefonů jako aktuální, a to i vzhledem ke světové pandemii onemocnění covid-19, která propukla na jaře roku 2020 a jedním z jejích vedlejších produktů bylo právě navýšení času u obrazovek mobilních telefonů (Hodes a Thomas, 2021).

V neposlední řadě se jako motivace ke studiu tohoto tématu jeví také nedostatečné zpracování. Dle dostupných zdrojů totiž neexistuje zmínka o podobném systematickém výzkumu provedeném na území České republiky.

2 ZASAZENÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ DO KONTEXTU EKONOMIE POZORNOSTI

Každou sekundu svádí lidský mozek boj s informacemi, kterým je neustále vystavován. Jeho kapacita takové informace zpracovávat má ale své limity, proto je nucen některé zcela ignorovat, a to z prostého důvodu: aby zamezil informačnímu přehlcení, které je spojováno mimo jiné se sníženou schopností rozhodování či zvýšenou hladinou stresu (Kashada ابوبكر كشادة et al., 2020). Jeho obranným mechanismem je lidská pozornost, tedy schopnost zaměřit se vědomě v jeden moment na určitý informační tok (např. hudbu vycházející z hudebního přehrávače, slova v textové zprávě anebo vlastní myšlenky) a ty ostatní v zájmu své ochrany vynechat. Funguje tak jako jakýsi filtr, díky kterému se lidské podvědomí soustředí na konkrétní aspekt v daném prostředí, proto je jednou z klíčových vlastností lidského těla. Díky tomu se stává cílem subjektů, které se ji snaží různými způsoby získat (Wu, 2016, s. 20). Ať už v offline prostředí například pomocí tradičních reklamních billboardů či v online prostředí skrze reklamy na sociálních sítích.

Rostoucí zájem o lidskou pozornost a její neustále se zvyšující hodnota byly také jedním z impulzů ke vzniku tzv. ekonomie pozornosti (angl. attention economy), jíž je věnována tato kapitola. S ohledem na téma této diplomové práce je důraz kladen především na význam ekonomie pozornosti v rámci mobilního telefonu.

2.1 Definice lidské pozornosti

Zakladatel empirické psychologie William James (1890) popisuje lidskou pozornost jako „jasné a živé zaujetí mysli jedním z několika možných objektů nebo myšlenkových pochodů.“¹ Teixeira (2014) tuto definici rozvádí a uvádí, že lidská pozornost je „alokace mentálních zdrojů, ať už vizuálních anebo kognitivních, na viditelné nebo koncepční objekty.“² Díky tomu se stává nezbytnou podmínkou pro jakoukoliv úspěšnou komunikaci, tedy například pro běžný mezilidský rozhovor, předávání znalostí či přesvědčování anebo manipulaci. Nutno podotknout, že v množství pozornosti běžného člověka nedochází k signifikantním výkyvům,

¹ „It is the taking possession by the mind, in clear and vivid form, of one out of what seem several simultaneously possible objects or trains of thought.“

² „Attention is the allocation of mental resources, visual or cognitive, to visible or conceptual objects.“

jelikož lidský mozek něčemu věnuje pozornost neustále. Proto ji nelze nikam nashromáždit nebo dokonce uložit na později. V kontextu marketingové komunikace hraje její získání zásadní roli (viz Obrázek 1), proto je nesmírně cenná pro každého, kdo chce něco sdělit, prodat, někoho přesvědčit či ovlivnit (Teixeira, 2015).

CONTEXT	ATTENTION LEVEL	ADVERTISING STRATEGY
CINEMA	Full attention	<i>Focus on persuasion: use mostly information</i>
TELEVISION MULTITASKING	Partial attention (mostly to ad screen)	<i>Balance both goals: entertainment and information</i>
MOBILE MULTITASKING	Partial attention (mostly to second screen)	<i>Compete for attention: entertain on one screen, inform on the other</i>
PEER-TO-PEER SHARING	Lack of attention	<i>Critical to gain attention: entertain to grab attention from few, inform over time</i>

SOURCE THALES TEIXEIRA © HBR.ORG

Obrázek 1: Úrovně pozornosti

Zdroj: <https://hbr.org/2015/10/when-people-pay-attention-to-video-ads-and-why>

2.2 Definice ekonomie pozornosti

Rapidní růst informací v minulém století zaujal také nositele Nobelovy ceny za ekonomiku, Herberta A. Simona, který poznamenal, že je to právě zahlcení informacemi, jež stojí za nedostatkem lidské pozornosti, jelikož tato přesycenost na jedné straně musí přirozeně vyústit v nedostatek na straně druhé (Simon in Christiane, 2015, s. 51). Jeho poznatek se také stal základním stavebním kamenem pro teorii tzv. ekonomie pozornosti, v níž se lidská pozornost stává omezenou komoditou, jejíž hodnota se s postupem času zvyšuje (Godin, 2011). Proto je její získání nedílnou součástí obchodních strategií společností po celém světě (Joy, 2021).

2.3 Historie ekonomie pozornosti

Americký odborník Tim Wu ve své knize *The Attention Merchants* (2016, s. 11–15) detailněji popisuje historii tohoto ekonomického modelu, která podle něj sahá až do roku 1830, kdy se díky vydavateli Benjaminu Dayovi zrodilo první vydání amerického novinového titulu *The New York Sun*. „Dříve považovali vydavatelé čtenáře za své zákazníky a jejich cílem bylo poskytovat jim tak dobrý produkt, aby za něj byli ochotni platit. Dayova inovace spočívala v tom, že udělal

produkt ze svých čtenářů a jeho zákazníci se stali zadavatelé reklamy. Jeho cílem bylo prodat zadavatelům reklamy co nejvíc minut čtenářské pozornosti. Proto stál Sun pouhý jeden penny a obsahoval zprávy určené masovému publiku,” shrnuje Newport (2019, s. 174).

Tento model se však neosvědčil pouze v tisku a o 100 let později jej aplikovala také nově vzniklá masová média jako rozhlas a televize, čímž jeho velikost enormně vzrostla. „Nikoho pak nepřekvapí, že když se na sklonku devadesátých let rozšířil spotřebitelský internet, nastalo horečné úsilí o přizpůsobení tohoto modelu online světu,” dodává Newport (2019, s. 174). Co znamenala Fordova pohyblivá montážní linka pro efektivitu lidské práce v době průmyslové revoluce, to podle Wua (2016, s. 53) zapříčinila změna přístupu firem k inzerování, z nichž se díky aplikování modelu ekonomie pozornosti staly stroje na masové upoutání lidské pozornosti.

Použití modelu ekonomie pozornosti na televizní vysílání se stalo také ústředním motivem krátkého videa s názvem „Television Delivers People“ od umělců Richarda Serry a Carloty Fay Schoolmanové, kteří jej vydali v roce 1973 (viz Obrázek 2). Kritizují v něm mimo jiné manipulativní sílu korporátních firem a jejich inzerentů, kteří stojí za televizním vysíláním a jejich vliv na formování svých diváků (KunstSpektrum, 2011).



Obrázek 2: Television Delivers People

Zdroj: <https://www.moma.org/collection/works/118185>

2.4 Mobilní telefon v kontextu ekonomie pozornosti a digitálních technologií

Nyní, v roce 2021, patří subjekty ekonomie pozornosti, kam spadají společnosti Amazon, Google, Facebook, Microsoft či Netflix, mezi jedny z nejvýraznějších na světě. Například na sociální síti Facebook jsou necelé 3 miliardy aktivních uživatelů měsíčně (Statista, 2021). Internetový obchod Amazon odesílá průměrně 1,6 milionu balíků denně, do vyhledávače Google je zadáno v průměru 63 tisíc vyhledávacích hesel každou sekundu a streamovací služba Netflix má přibližně 208 miliónů předplatitelů (Buck, 2020; Aleksandra, 2018; Spencer, 2021).

Jedním z pomyslných bodů zlomu byl rok 2007, kdy americká společnost Apple v čele s inovátorem Stevem Jobsem představila svůj první revoluční chytrý mobilní telefon iPhone, který spolu s dalšími nástupci z řad mobilních telefonů od jiných společností zapříčinily rozkvět technologických gigantů a vznik tisíců nových. Se zpřístupněním mobilního připojení k internetu navíc mobilní telefony umožnily zobrazování reklamních sdělení na svých obrazovkách téměř kdekoliv a kdykoliv. Díky tomu začalo docházet ke sběru dosud neznámých dat o uživatelích, které byly posléze využity k přesnějšímu cílení reklam a jejich následné personalizaci. „Ukázalo se, že ještě zbývají ohromné zásoby lidské pozornosti, z nichž tradiční nástroje jako noviny, časopisy, televizní pořady nebo billboardy zatím nedovedly čerpat,” uvádí Newport (2019, s. 176).

Příchod obrazovek mobilních telefonů znamenal zcela nový impuls pro technologický, potažmo marketingový, průmysl – čím více pozornosti uživatelé věnují svým mobilním zařízením, tím více reklam jim může být zobrazováno a tím hodnotnější data o nich jsou posléze získávána. Tato data, která obsahují vzorce chování uživatelů, jejich zájmů, geografické polohy a jiných citlivých údajů, jsou následně využívána k tomu, aby byla v budoucnu jejich pozornost udržena ještě déle, což vede analogicky také k růstu výnosů (Fatemeh a Annie, 2018).

Stejně tak se i čas strávený u obrazovek mobilních telefonů neustále zvyšuje. Zatímco v roce 2014 se jeho denní průměr pohyboval kolem 2 hodin a 34 minut, v roce 2021 vzrostl na 4 hodiny (Kristianto, 2021; Zalani 2020). Navíc dle statistiky ze Spojených států amerických uvedlo 48 % uživatelů ve věku mezi 18-29 lety, že se od svého digitálního světa neodpojuje vůbec (NW et al., 2015). Tento fenomén, jehož princip spočívá v tom, že jsou uživatelé neustále připojení, a tedy neustále k dispozici, má také svůj vlastní pojem – tzv. „always on lifestyle”.

„Snad nikdy v historii nebylo jednodušší se ozvat ostatním lidem, jenže... nikdy nebylo těžší se soustředit.“³ (Jordangonen, 2017)

Závěrem je však třeba podotknout, že uživatelé nejsou jen oběťmi, jak by se mohlo zdát, a takováto optika pohledu by ani nebyla správná. Jak zmiňuje Alter (2017, s. 8), technologie nelze označit za dobré anebo špatné. Problém nastává v momentě, kdy jsou využívány a ovládány společnostmi k jejich masové spotřebě díky pečlivě vytríbené návykovosti, kterou tím postupně napomáhají budovat. Koneckonců jsou to sami uživatelé, kteří více či méně dobrovolně vstupují do ekonomie pozornosti, protože jim kromě nevýhod přináší také spoustu nenahraditelných výhod.

To zdůrazňuje i Wu (2016, s. 7), podle něhož je podstatné, aby si tohoto směnného obchodu byli uživatelé především plně vědomi a dokázali se sami na základě svých vlastních hodnot a preferencí rozhodnout, kam a čemu chtějí svou pozornost věnovat, protože každý z nich disponuje pouze jejím omezeným zdrojem.

³ „It has never in history been easier to reach other people. BUT...at the same time. It has never been harder to focus.“

3 Vliv mobilních telefonů na své uživatele

Dvacáté první století je érou mobilních telefonů. Pro 80 % uživatelů je navíc právě mobilní telefon jednou z prvních věcí, na kterou se podívají do 15 minut od probuzení (Price, 2018). Vzhledem k jejich rapidnímu rozšíření a následnému začlenění do běžného života se tak začaly objevovat tendence studovat jejich účinky na různé aspekty lidského života.

Jelikož cílem této diplomové práce není popsat ani zkoumat konkrétní důsledky, bude v této kapitole představen pouze rámcový přehled oblastí zahrnující výběr vědeckých výzkumů a studií, který poslouží k ucelenějšímu vhledu do této problematiky.

3.1 Spánková hygiena

Obrazovky mobilních telefonů produkují modré světlo, které tvoří jednu ze tří složek běžného denního, tzv. bílého světla, podle něhož se řídí lidský cirkadiánní rytmus. Přítomnost tohoto rytmu je zodpovědná za řadu procesů v lidském těle jako například regulaci tělesné teploty a krevního tlaku, střevní motilitu, koordinaci či spánek. Pokud je tedy lidské tělo vystavováno modrému světlu, zjednodušeně dostává signál k tomu, aby fungovalo, a to například zvýšením míry pozornosti a koordinace. Problém tak nevzniká samotnou přítomností modrého světla, nýbrž částí dne, ve které k tomuto jevu dochází. Pokud je totiž mobilní telefon používán těsně před spánkem, vysílá jeho přítomnost lidskému tělu falešný impuls, díky němuž dochází k potlačování melatoninu, tzv. hormonu tmy, který reguluje usínání včetně jednotlivých fází spánku a jenž je tvořen výhradně ve tmě, tedy za absence modrého světla (Harvard Health, 2012; Medřický, 2018).

Chang et al. (2015) ve své studii proto zkoumali vliv modrého světla na uživatele pomocí experimentu, v němž srovnávali večerní četbu tradiční papírové knihy s její elektronickou podobou dostupnou ze čtecího zařízení, které vyzařovalo modré světlo (angl. light-emitting eReader). Výsledkem bylo snížení hladiny melatoninu v průměru o 55 % ve skupině s elektronickou knihou, zhruba o 10 minut delší latence nástupu spánku a celkově o 20 % kratší doba REM fáze spánku. Tyto aspekty následně vedly také k většímu pocitu únavy po probuzení a obecně horší kvalitě spánku.

3.2 Kognice

Kanadský filosof a mediální teoretik Marshall McLuhan (1991) popsal média jako extenze mentálních či fyziologických schopností člověka, které rozšiřují „některý z vrozených lidských smyslů nebo určitou smyslovou kombinaci, funkci či schopnost.“ Technologickou extenzí v jeho podání je například kolo jako extenze pohybující se nohy. Wu (2016, s. 339) k tomuto tvrzení dodává, že v současnosti nejsou technologie pouhým rozšířením lidských smyslů, nýbrž, s nadsázkou řečeno, technologickými protetiky, které umožňují dokonce vylepšení lidských schopností. A právě díky své všudypřítomnosti se podle něj stávají součástí lidí samotných. Například mobilní telefon je toho příkladnou ukázkou, jelikož nabízí přístup k nezměrnému počtu informací, uchovává veškeré kontaktní údaje, ukládá důležité schůzky a termíny do kalendáře, umožňuje pořizování fotografií, videí či skenování libovolných dokumentů. To nikdy předtím pomocí jednoho zařízení nebylo možné a jak podotýká Newport (2019, s. 17): „Díky tomu mobily zcela transformovaly lidské vnímání světa.“

Ještě před rapidním vzestupem mobilních telefonů, publikoval americký spisovatel Nicholas G. Carr (2008) článek „Is Google Making Us Stupid?“, v němž popisuje, jak příchod internetu změnil konzumaci informací. „Je jasné, že uživatelé nečtou online v tradičním slova smyslu; skutečně existují náznaky, že se objevují nové formy „čtení“, při kterém uživatelé horizontálně „procházejí“ tituly, stránkami obsahu a abstrakty za účelem rychlého získání informací.“⁴ Toto téma později komplexně zpracoval ve své knize *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (2010), v níž mimo jiné dokazuje, že internet skutečně od základu změnil nejen to, jak myslíme, čteme a pracujeme se svou pamětí, ale také obecně biologické a neurologické fungování lidského mozku.

Z novější studie, kterou publikovali Barr et al. (2015) zase vyplývá, že jedním z možných důsledků plynoucích z dostupnosti informací skrze internetový prohlížeč v mobilním telefonu je fakt, že se někdy lidé možná až příliš často spoléhají na svá zařízení než na vlastní uvažování. Neznamena to nutně, že by byl lidský mozek vlivem mobilních telefonů línější, ze zmíněné studie nicméně plyne, že je jakousi příhodnou zkratkou pro lidi, kteří mají sklon spoléhat spíše na svou

⁴ „It is clear that users are not reading online in the traditional sense; indeed there are signs that new forms of “reading” are emerging as users “power browse” horizontally through titles, contents pages and abstracts going for quick wins.”

intuici a své emoce, proto je podle autorů studie potřeba k hledání správných odpovědí zapojit kromě mobilního telefonu také své logické uvažování (University of Waterloo, 2015).

3.3 Kognitivní kapacita

Kognitivní kapacitu mozku lze zjednodušeně definovat jako souhrn činností, kterým se lidský mozek dokáže věnovat během jediného momentu, přičemž platí, že čím více pozornosti si konkrétní aktivita vyžaduje, tím více této kapacity obsazuje (BrainWare, 2020).

Jak tuto kapacitu ovlivňuje fyzická přítomnost mobilního telefonu v momentě, kdy není používán, pouze se nachází v blízkosti svého majitele, se rozhodli zjistit Ward et al. (2017) pomocí dvou experimentů. V jednom z nich účastníci absolvovali řadu testů, které vyžadovaly vysokou míru soustředění (matematické úlohy, doplňování neúplných matic vzorů aj.), zatímco měli své mobilní telefony položené na stole displejem dolů (tedy v dohledu), uložené v tašce (mimo dohled) či dokonce ponechané v jiné místnosti (výhradně mimo dohled). U všech mobilních telefonů byl přítom aktivovaný tichý režim bez zapnutých vibrací.

Výsledky ukázaly, že pouhá fyzická přítomnost mobilního telefonu stačila k tomu, aby zabírala část kognitivní kapacity lidského mozku a ponechala jí tak méně k dispozici pro jiné úkony, čímž následně degradovala jeho celkový výkon. Nejlépe si proto vedli účastníci, kteří ponechali svůj mobilní telefon zcela mimo dohled oproti dvěma zbylým skupinám. Další zjištěnou závislostí byla i míra spoléhání se na svůj mobilní telefon, jejíž výše negativně ovlivňovala schopnost soustředit se a plnit úkoly, protože část mozku simultánně pracovala na tom, aby mobilní telefon nebyl zvednut a použit ke zcela jiným činnostem (Ward et al., 2017).

3.4 Duševní zdraví

3.4.1 Sociální sítě

S rozvojem mobilního připojení k internetu na mobilních telefonech došlo i k rozmachu sociálních sítí (Facebooku, Instagramu, TikToku, Twitteru aj.)

a následně také jejich mobilních aplikací, které nyní podle StatCounter Global Stats (2021) dominují nad stolními počítači.

Britský expert na sociální sítě, Steven Bartlett, a také bývalý CEO agentury The Social Chain, která se zabývá výhradně sociálními sítěmi, zveřejnil v roce 2017 video s názvem „Social Media Is Making Us Sick”, v němž upozornil na dopady sociálních sítí v souvislosti s duševním zdravím, když přirovnal mobilní telefony k novodobým injekcím, které svým uživatelům dodávají dopamin při každém použití (Bartlett, 2017). Zmínil ale mimo jiné také pojem FOMO, který bývá v souvislosti se sociálními sítěmi často zmiňován. FOMO (angl. fear of missing out), tzv. strach z propásnutí, je charakteristický neustálou, až téměř chorobnou, kontrolou sociálních sítí, jelikož člověk trpící FOMO má obavy, že by mu mohlo něco uniknout, kdyby tak neučinil. „S neustálým připojením přichází i nové úzkosti z odpojení, jakási panika,⁵“ poznamenává Turkle (2011, s. 16). Toto neustálé a impulzivní kontrolování sociálních sítí a s ním také nekončící přísun vizuálního obsahu z událostí a míst, na nichž konkrétní uživatel momentálně není, tak mohou způsobovat pocity nespokojenosti, úzkosti či pocitu nízké sebehodnoty. Kromě toho podle Milyavskaya et al. (2018) souvisí FOMO s horšími náladami a obecně nižší životní spokojeností, ale také s tím, jak jednotlivci chápou a prožívají svět.

Navzdory negativním diskusím v médiích jsou výsledky odborných studií a výzkumů, které zkoumají vliv sociálních sítí na duševní zdraví, stále nejednoznačné a pohled na tuto problematiku není ucelený. Příkladem této diskutabilnosti je například revize více než 80 studií publikovaná v roce 2020, která spojitost mezi sociálními sítěmi a depresí sice zcela neodmítá, ale poukazuje na hodnoty, které se nedají považovat za rizikové (Orben, 2020).

Další poznatky do této problematiky vnesla longitudinální studie taktéž z roku 2020, která porovnávala hodnoty depresivních a úzkostných symptomů po dobu 8 let a nenašla žádnou spojitost mezi dobou strávenou na sociálních sítích a depresemi či úzkostmi. Rozdíly navíc nenastaly ani při přechodu mezi dospíváním a ranou dospělostí jejich účastníků (Coyne et al., 2020).

3.4.2 Phubbing

Mobilní telefony jsou, jak již bylo naznačeno v úvodu této kapitoly, díky své všudypřítomnosti součástí téměř všech lidských aktivit. Přestože v mnoha

⁵ „With constant connection comes new anxieties of disconnection, a kind of panic.”

případech komunikaci zjednodušují, při osobním setkání mohou naopak působit kontraproduktivně, a to například v situacích, kdy si během rozhovoru jeden z jeho účastníků vezme do ruky svůj mobilní telefon a začne vyřizovat zprávy, kontrolovat obsah na sociálních sítích či jakkoliv jinak se připojí do svého online světa, čímž přirozeně ztratí plnou kontrolu nad právě probíhající konverzací. Tento fenomén má také své vlastní označení a jedná se o tzv. „phubbing”, pojem, který vznikl spojením slovy „phone“ (angl. telefon) a „snubbing“ (angl. urážení) v Austrálii v roce 2013. Phubbing znamená ignoraci vůči ostatním osobám, která je způsobená přenesením pozornosti k mobilnímu telefonu, přičemž ignorovaná osoba bývá označována jako tzv. „phubbee“. Pokud se tento jev objevuje v partnerských vztazích, jedná se o tzv. „partner phubbing“ neboli „p-phubbing“ (Chotpitayasunondh a Douglas, 2018).

Také tento jev byl předmětem experimentu, jehož participanti měli za úkol sledovat tří minutovou animovanou nahrávku dvou lidí, kteří spolu hovoří a představovat si sami sebe jako jednoho z účastníků právě probíhající dyadické konverzace (tj. osobu otočenou zády k obrazovce viz Obrázek 3). Čelili tak celkem třem situacím, ve kterých je jejich komunikační protějšek vždy úplně, částečně anebo vůbec neignoroval. Výsledky odhalily, že zvýšená míra phubbingu, významně ovlivnila vnímanou kvalitu komunikace a následnou spokojenost ve vztahu, které se projevily například zeslabenými pocity sounáležitosti (Chotpitayasunondh a Douglas, 2018).



Obrázek 3: Phubbing

Zdroj: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jasp.12506>

Další provedené výzkumy naznačily souvislost mezi p-phubbingem a žárlivostí (Krasnova et al., 2016) nebo obecně problémy s duševním napojením na partnera za přítomnosti mobilního telefonu (Misra et al., 2016).

4 PROBLEMATICKÉ POUŽÍVÁNÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ

Mobilní telefon je nástroj, který transformuje lidskou společnost a její chování. Ovlivňuje to, jakým způsobem přemýšlí, komunikuje, socializuje se, pracuje, získává a poskytuje informace, nakupuje a v neposlední řadě také to, jak tráví svůj volný čas. Pro někoho je mobilní telefon čistě pragmatickým nástrojem, který využívá ke každodenním činnostem, pro jiného znamená únik od skutečného světa. Přestože se jedná o ryze individuální vzorce chování, které ovlivňuje celá řada faktorů a není proto jednoduché je takto generalizovat, nadměrné používání mobilních telefonů je v posledních letech skloňováno odbornou i laickou veřejností a termín „závislost“ se v souvislosti s mobilními telefony objevuje čím dál častěji.

V této kapitole proto bude blíže představeno tzv. problematické používání mobilních telefonů, které bude nejprve definováno a následně zasazeno do kontextu tématu této diplomové práce. Poté bude následovat popis dvojice vybraných modelů, na nichž bude ilustrováno několik důvodů, které osvětlí, proč k tomuto jevu dochází. Zároveň tato kapitola nabídne stručný pohled na současnou situaci ohledně debat spojených se závislostním chováním a mobilními telefony.

4.1 Definice problematického používání mobilních telefonů

Problematické používání mobilního telefonu (angl. problematic smartphone use, dříve označované také jako problematic mobile phone use) značí „jakékoliv chování spojené s mobilními telefony, které má vlastnosti závislosti, mezi něž patří například pocity paniky nebo rozrušení v okamžiku, kdy je mobilní telefon mimo dosah⁶“ a je obecně považováno za druh behaviorální závislosti, které se v některých aspektech podobají závislostem na návykových látkách (Grant et al., 2010; Lovejoy, 2019). Jedním z jejich charakteristických rysů je neschopnost odolat impulzu či pokušení udělat konkrétní věc, která může být pro dotyčného či ostatní v jeho okolí škodlivá. Pro každou behaviorální závislost je tak typický určitý vzorec chování, který se opakuje, čímž v konečném důsledku významně narušuje určité lidské aspekty. Jisté podobenství se závislostí na návykových látkách lze nalézt například ve fenomenologii, jejich nástupu v dospívání a mladší dospělosti, ale i komorbiditách (současným výskytem jiných poruch a onemocnění) či

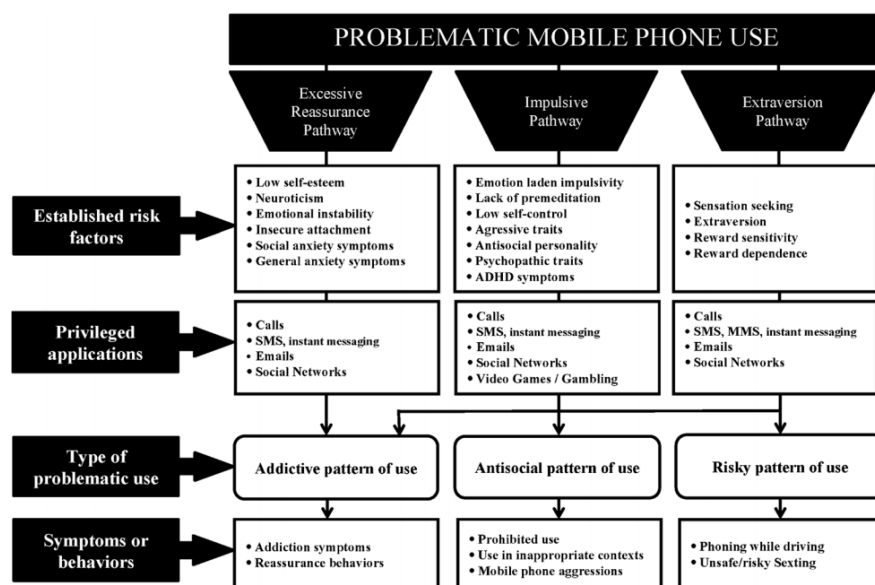
⁶ „PSU was defined as any behavior linked to smartphones that has the features of an addiction, such as feeling panicky or upset when the phone is unavailable.“

neurobiologických mechanismech (Billieux et al., 2015; Grant et al., 2010).

4.2 Problematické používání mobilních telefonů vs. závislost na mobilních telefonech

Ačkoliv je studování problematického používání mobilních telefonů v posledních letech na vzestupu, je jeho prevalence a symptomatologie v případě označení „závislost“ stále předmětem mnoha debat a empirické bádání zůstává spíše nejasné. Billieux et al. (2015) tvrdí, že je to kvůli absenci jasných důkazů, které hrály hlavní roli při klasifikaci a oficiálního uznání gamblingu jako návykové poruchy v 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí (International Classification of Diseases) v roce 2019. Konkrétně poukazují na následující tři rysy: ztrátu kontroly, toleranci a abstinenci příznaky, u nichž podle nich chybí dostatek empirických materiálů.

Pomocí modelu dále (viz Obrázek 4) ilustrují komplikovanost problematického používání mobilních telefonů. Na jednu stranu poukazují na podobnost některých doprovázejících psychologických procesů, které by mohly vést k návykovému chování, na straně druhé však také upozorňují na ty, které podle nich s návykovostí vůbec nesouvisí (např. to, že osoba používá mobilní telefon vždy během řízení automobilu ještě nemusí nutně znamenat, že je závislá aj.).



Obrázek 4: Problematické používání mobilního telefonu

Zdroj: <https://link.springer.com/10.1007/s40429-015-0054-y>

K obdobnému závěru došli i Panova a Carbonell (2018), kteří poukazují na zvyšující se tendenci označovat nadměrné používání mobilních telefonů jako závislost, přestože v současné době neexistují oficiálně standardizovaná kritéria pro její odbornou diagnostiku. Proto by se podle nich mělo od termínu závislost spíše odklánět, jelikož v současnosti neexistují dostatečná fakta, která by závislost na mobilním telefonu jakožto poruchu potvrdila. Výsledky proto navrhuji označení nahradit spíše problematickým či maladaptivním používáním mobilního telefonu.

Nutno podotknout, že tímto nezlehčuji ani nevyvrací možné negativní důsledky plynoucí z nadměrného používání mobilního telefonu. Pouze konstatuji, že v současné době nelze na základě dostupných dat vytvořit definitivní závěry.

4.3 Problematické používání mobilních telefonů a sociální sítě

Sociální sítě hrají významnou roli v dnešní společnosti a patří také mezi faktor, který je podle Salehana a Negahbana (2013) významným prediktorem problematického používání mobilních telefonů. A protože je používání sociálních sítí na mobilních telefonech stále populárnější, existuje podle Griffithse et al. (2018) důvodné podezření, že jsou to právě sociální sítě, které přispívají k návykovému charakteru mobilních telefonů. Pomocí dvojice zvolených modelů budou proto v této podkapitole představeny mechanismy, které napomáhají k jejich rostoucí oblíbenosti mezi uživateli po celém světě.

4.3.1 The Hook Model

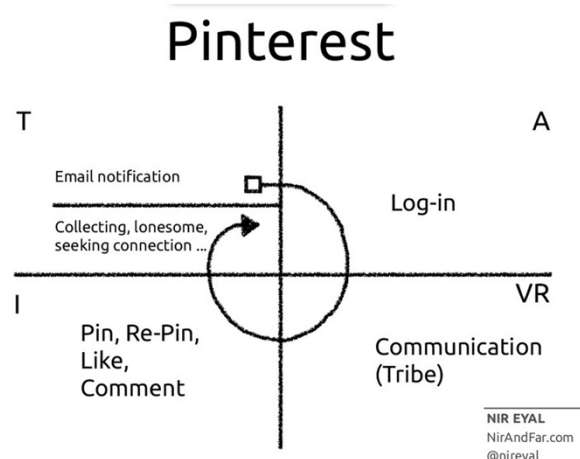
Nir Eyal (2012) zkoumal a analyzoval, jakým způsobem technologické firmy vytváří a konstantně vylepšují vlastní produkty či aplikace tak, aby pozornost svých uživatelů dokázaly udržet co nejdéle a následně ji využily ke svému prospěchu. Na základě svých zjištění sestavil tzv. The Hook Model, pomocí něhož popisuje, jaké kroky vedou k tomu, aby se u uživatelů vytvořily návyky konkrétní služby či produkty používat na pravidelné bázi a spolu s tím si k nim i vybudovali vztah.

The Hook Model se skládá ze 4 fází:

- **Impulz (Trigger):** Impulzy neboli spouštěče se dále dělí na vnitřní a vnější, přičemž mezi vnější patří např. e-mail, notifikace anebo odkaz na webovou

stránku. Pod vnitřními impulzy si lze představit konkrétní pocity, které si daný uživatel posléze spojí s impulzem vnějším. Pokud tedy Anna otevře na svém mobilním telefonu aplikaci Facebook a ve feedu se jí zobrazí fotografie kabelky s odkazem na její zakoupení na příslušném e-shopu, je odkaz spolu s fotografií vnějším impulzem a potřeba nové kabelky impulzem vnitřním.

- **Jednání (Action):** Jednáním se rozumí kýžená akce, tedy v případě Anny kliknutí na uvedený odkaz. V této fázi je důležitá jednoduchost, přímocharost a srozumitelnost, aby uživatel nemusel k provedení zamýšlené akce překonávat překážky, které by ho mohly odradit.
- **Odměna (Variable reward):** Při vytváření návyku je důležité spojit jednání také s nějakou odměnou, ideálně takovou, která se s postupem času mění. Důraz je kladen na moment překvapení a variabilitu. V případě Anny a jejího nákupu kabelky se tak může jednat například o poštovné zdarma.
- **Investice (Investment):** Poslední fází je investice, která je v tomto kroku od uživatele vyžadována. Nejedná se však pouze o peněžní investici (v případě Anny uhrazení objednané kabelky), ale také o zvýšení pravděpodobnosti a zajištění opakování celého procesu v případě vzniku nového impulsu (až si Anna bude chtít koupit novou kabelku, provozovatelé e-shopu budou chtít, aby si ji Anna zakoupila opět u nich, proto jí nabídnou 15% slevu na příští nákup, pokud si u nich vytvoří účet, a tedy investuje svůj čas a svá osobní data).



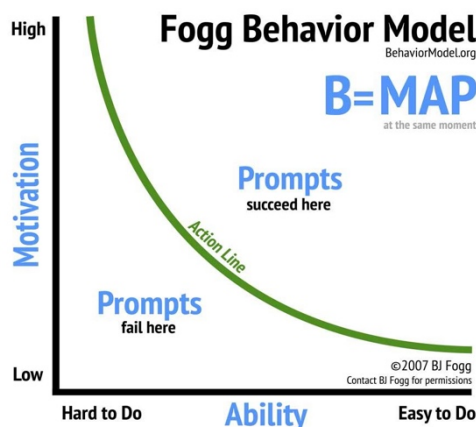
Obrázek 5: Sociální síť Pinterest zobrazena pomocí The Hook Modelu

Zdroj: <https://medium.com/@supriyagnihotri/design-for-habits-to-hook-your-users-f4a263275014>

4.3.2 Foggův behaviorální model

Tento model popisuje podmínky, které je potřeba splnit, aby došlo ke vzniku či změně určitého chování. Jeho autorem je Brian Jeffrey Fogg (2020), který působí na univerzitě ve Stanfordu, kde mimo jiné založil Stanford Behavior Design Lab, která se zaměřuje na výzkum a inovace v oblasti lidského chování.

Ke změně chování či vytvoření nového je tak podle Foggova behaviorálního modelu důležitá současná přítomnost 3 elementů: motivace (motivation), obtížnosti (ability) a impulzu (trigger). Zároveň však platí, že pokud k výslednému chování nedošlo, znamená to, že jeden z elementů se nepodařilo naplnit. V ideálním případě by se tak měl daný uživatel, u něhož chce konkrétní subjekt vyvolat nějaké chování či jeho změnu, nacházet nad zelenou křivkou (viz Obrázek 6).



Obrázek 6: Foggův behaviorální model

Zdroj: <https://behaviormodel.org/>

Úspěšný vznik kýženého chování v podání Foggova behaviorálního modelu si tak lze představit například jako výsledek kombinace impulzu v podobě nové blikající notifikace na displeji mobilního telefonu, obtížnosti v podobě snadného zvednutí mobilního telefonu, který leží v dosahu konkrétního uživatele a motivace v podobě vidiny krácení času, zahánění nudy či úniku od aktuálních strastí.

5 ODEZVY NA PROBLEMATICKÉ POUŽÍVÁNÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ

Na vzrůstající obavy ohledně problematičkého používání mobilních telefonů a jejich možných negativních důsledků začaly vznikat hnutí a organizace, jejichž cílem je nejen vzdělávat v oblasti digitálních technologií, ale také pomáhat uživatelům nalézt zdravou rovnováhu mezi časem, který tráví na mobilním telefonu či jiném digitálním zařízení, a časem, který věnují činnostem ve skutečném světě. Nakonec také samotní výrobci těchto zařízení podnikli na základě rostoucích stížností určitá opatření.

Tato kapitola tak nabízí stručný pohled na vybrané osobnosti, hnutí, organizace a v neposlední řadě také na řešení samotných technologických gigantů s ohledem na zpracovávané téma této diplomové práce.

5.1 Osobnosti a hnutí

5.1.1 Cal Newport a digitální minimalismus

Snaha o redukci používání technologií v našich životech včetně mobilních telefonů je součástí filosofie tzv. digitálního minimalismu, který je definován jako „způsob používání technologií, při němž se soustředíte pouze na malý počet pečlivě vybraných a optimalizovaných aktivit ve prospěch věcí, jichž si ceníte, a s klidným srdcem si necháváte ujít všechno ostatní,” jak uvádí Newport (2019, s. 36). Ten ve své stejnojmenné knize kritizuje moderní společnost, jejíž doménou jsou kromě mobilních telefonů také sociální sítě. Poukazuje také na nenápadnost změn, které se s sebou rychlý rozvoj těchto nových technologií přinesl a vadí mu, že uživatelé nad jejich používáním postupně ztrácejí kontrolu.

Jeho cílem však není to, aby se uživatelé ihned zbavili všech zařízení a začali místo nich například používat tužku a papír či jiné analogové nástroje. Především by se měli naučit rozlišovat mezi zařízeními, které si myslí, že potřebují a ty limitovat, a těmi, které skutečně potřebují a těm následně věnovat svou pozornost, čímž by mělo dojít také ke zvědomení procesu jejich používání a větší kontrole nad vlastní pozorností. Výsledným úsilím tedy je, aby se tyto zařízení proměnily v nástroje, díky kterým se jejich uživatelům – digitálním minimalistům – bude žít lépe, a to spolu s cennými výhodami, jež přináší.

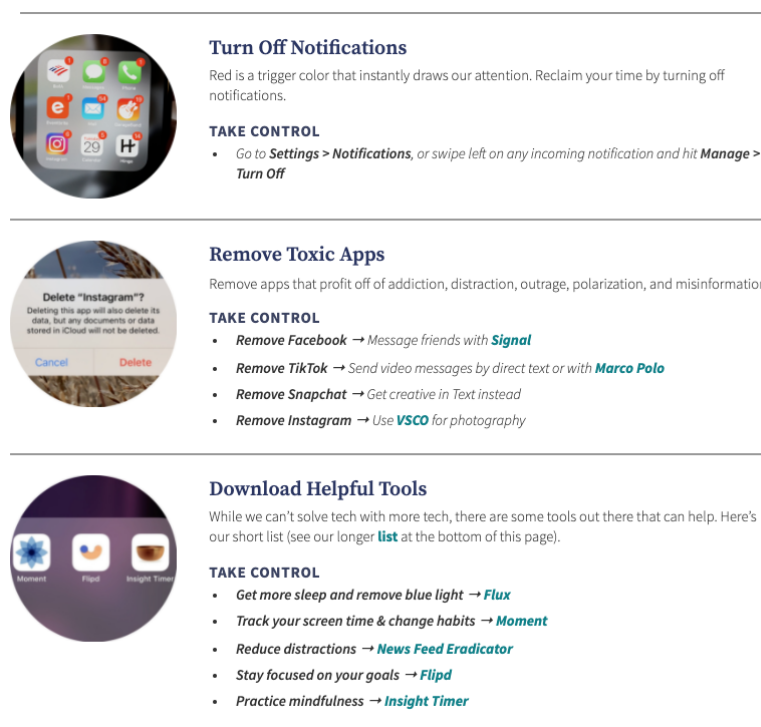
Konkrétně má uživatelům pomoci tzv. digitální úklid, který spočívá ve třicetidenní pauze od volitelných technologií, přičemž „technologii lze považovat za volitelnou, pokud její dočasné odstranění nepoškodí ani výrazně nenaruší váš každodenní pracovní nebo osobní život.” (Newport, 2019, s. 62). Apeluje však na také to, aby si uživatelé nepletli „důležité” technologie s „pohodlnými”, jelikož určitá míra nepohodlnosti, především v prvních dnech úklidu, může být naopak k užitku a analogicky jako velký úklid v domácnosti může nakonec vést k uvolnění životního prostoru, v tomto případě digitálního. Podstatné je, aby jej uživatelé nevnímali jako další z řady digitálních detoxů, jejichž konec většinou znamená nevyhnutelný návrat zpět ke starým zvykům (Newport, 2019, s. 59).

5.1.2 Tristan Harris a The Centre for Humane Technology

Další osobností v této problematice je Tristan Harris, americký počítačový vědec, který dříve působil jako designový etik ve společnosti Google. Harris ve své prezentaci z roku 2013 s názvem „A Call to Minimize Distraction & Respect Users' Attention“ zdůraznil škody, jež způsobují produkty od společností Google, Facebook či YouTube při svém boji o lidskou pozornost. Každá notifikace, kterých bylo podle něj v té době zasláno samotným Googlem více než 13 miliard, totiž znamená určitou dávku rozptýlení a návrat k původnímu úkolu trvá přibližně 23 minut (Mark, 2015). Hlavní poselství proto spočívalo ve výzvě vedoucí k minimalizaci těchto rozptýlení, respektování času, a především pozornosti uživatelů včetně jejich lidských zranitelností, která by měla následně vést k jejich větší digitální pohodě (angl. digital well-being).

O tři roky později zveřejnil esej s názvem „How Technology is Hijacking Your Mind — from a Magician and Google Design Ethicist“, v níž přirovnal mobilní telefony k hracím automatům, čímž názorně demonstroval jejich čím dál větší návykovost a vábivost. „Kdykoli telefon vytáhneme, je to jako bychom hráli automaty: Třeba bude na displeji upozornění na něco zajímavého – a třeba ne. Třeba bude v e-mailu dobrá zpráva – a možná ne. Třeba na další stránce v seznamovací aplikaci bude někdo, s kým si padneme do oka – a třeba taky ne.” Kromě toho představil a detailně popsal konkrétní principy a techniky, které používají designéři aplikací k tomu, aby udrželi uživatele u obrazovek mobilních telefonů co nejdéle a co možná nejčastěji. Jejich práci přirovnal k práci iluzionistů, kteří také často pracují s psychologickými triky (Kočí, 2018).

Harris také založil nezávislou organizaci The Center for Humane Technology (dříve známé jako Time Well Spent), která usiluje o osvětu a posun směrem k humánním technologiím, které by měly sloužit převážně lidstvu a jeho potřebám. Kromě samotné kritiky technologií ale organizace nabízí i konkrétní doporučení a praktické rady pro uživatele, kteří chtějí používání technologií omezit (viz Obrázek 7).



Obrázek 7: Take Control

Zdroj: <https://www.humanetech.com/take-control>

5.1.3 Replug me

Jednou z organizací, která se snaží o osvětu v České republice, patří například organizace Replug me, jejíž misí je hledání digitální rovnováhy. Kromě vzdělávacích workshopů pořádají také tzv. Replug me Challenge, jež spočívá v aplikování digitálních návyků, díky nimž si uživatelé tříbí svou pozornost, rozvíjí kreativitu a učí se lépe vypořádávat s informačním přetlakem (Replug me, 2021).

5.2 Mobilní aplikace

Také vývojáři navrhli mobilní aplikace, jejichž cílem je pomoci uživatelům získat zpět kontrolu nad svými zařízeními. Kromě toho jsou aplikace uzpůsobené k tomu, aby pomohly uživatelům snížit čas, který tráví na svých mobilních

telefonech a zároveň si uživatelé díky nim vytvořili zdravější rovnováhu mezi svými online a offline aktivitami. Pro konkrétnější představu nabízí tato podkapitola přehled dvou aplikací, které jsou relevantní k tématu této diplomové práce.

5.2.1 Moment (iOS, Android)

Mobilní aplikace Moment, která byla představena již v roce 2014, sleduje množství času stráveného u obrazovek mobilních telefonů a umožňuje svým uživatelům vytvářet denní limity na používané aplikace. Pokud se uživatel k danému limitu přibližuje, aplikace jej na to upozorní. Moment také přesně sleduje, kolik času tráví uživatelé s konkrétními aplikacemi či kolikrát vezmou do ruky mobilní telefon a následně tato data porovnává s průměry ostatních uživatelů. Motivací k vytvoření bylo jejímu tvůrci, Kevinu Holeshovi, to, že lidé podle něj mnohonásobně podceňují skutečný čas, který na mobilních telefonech tráví (Perez, 2014).

5.2.2 Forest (iOS, Android)

Aplikace Forest poskytuje svým uživatelům nenásilné odrazování od používání mobilního telefonu. Uživatel si v aplikaci zvolí čas, po který se chce soustředěně věnovat nějaké činnosti, aniž by ho vyrušovalo nutkání kontrolovat svůj mobilní telefon. Tím v aplikaci pomyslně zasadí semínko. Jak nastavený čas ubíhá, ze semínka pomalu vyrůstá strom, který přestává růst v momentě, kdy uživatel nastavený limit poruší, tedy vezme mobilní telefon do ruky a začne ho používat. Pokud ale v činnosti setrvá, vyrostе v jeho virtuálním lese strom a získá na svůj účet určitý počet kreditů, který se odvíjí od počtu tzv. soustředěných minut. Za ně lze následně pořizovat nové druhy stromů, aby byl výsledný les pestřejší a motivovalo to uživatele k další „výsadbě“.

Jakmile se uživatel podaří nasbírat 2500 kreditů, Forest díky partnerství s Trees for the Future, organizací na výsadbu stromů, vysadí skutečný strom, což může být pro některé uživatele značně motivující. Takto vysazených stromů bylo v červenci roku 2021 celkem 1 164 429 (Forest, 2021).

5.3 Technologičtí giganti – Apple a Google

Společnosti Apple a Google v roce 2018 implementovaly do svých zařízení pomocí softwarových aktualizací nástroje, jejichž hlavním úkolem je informovat uživatele pomocí pravidelných týdenních reportů o čase, který na zařízení tráví včetně jeho vzorců chování skrze nejpoužívanější aplikace. Ty lze také v případě potřeby limitovat pomocí aplikačních limitů, díky kterým si může uživatel nastavit, kolik času denně chce jejich používáním trávit v případě konkrétních aplikací (Facebook, Instagram atp.) či celých skupin aplikací (sociální sítě, hry atp.). Tyto implementace (Čas u obrazovky v případě Applu a Well-being v případě Googlu) vycházejí z paradigmatu, že právě nadměrný čas u obrazovek ohrožuje lidskou digitální pohodu a nejlepším způsobem, jak ji zlepšit, je poskytnout uživatelům nástroje a techniky, které jim umožní vytvářet pravidla na jeho omezování (Burr a Floridi, 2020, s. 126).

Zároveň však Bogost (2019) namítá, že tyto implementace skutečné problémy s problematickým používáním mobilních telefonů řeší minimálně, ale spíše tuto odpovědnost přenáší na samotné uživatele. Kromě toho také Bogost otevřeně kritizuje tvrzení Gega Joswiaka, seniorního viceprezidenta pro celosvětový marketing společnosti Apple, který funkci Čas u obrazovky přirovnal k počítání kalorií, díky němuž si lidé musí také sami dospět k závěru, jaká hodnota je pro ně ideální. Loid et al. (2020) navíc ve své studii zjistili, že užitečnost těchto implementovaných nástrojů není příliš vysoká a jejich výsledky nenaznačují, že by efektivně přispívaly ke snižování času u obrazovek.

Otázka účinnosti těchto implementací tak stále zůstává diskutabilní a jedná se o vskutku citlivý problém, jak uvádí Fatemeh a Annie (2018), výrobci se totiž dostávají do střetu zájmů, jelikož jsou finančně motivováni spíše maximalizací, nikoliv redukcí používání vlastních zařízení.

6 STUPNĚ ŠEDI

Stupně šedi (angl. grayscale) patří mezi jeden z barevných filtrů na mobilním telefonu, jenž byl vytvořen za účelem zpřístupnění zobrazení displeje osobám, které trpí achromatopsií. Jedná se o jednu z poruch barevného vnímání, která spočívá v neschopnosti vnímat jakékoliv barvy, proto je uživatelské prostředí mobilního telefonu zbaveno veškerých barev a je tedy, laicky řečeno, černobílé. Přestože se jedná o účinnou pomoc právě osobám trpícím touto poruchou, popřípadě návrhářům mobilních aplikací a jiným spřízněným profesím, začal se v posledních letech objevovat trend, díky němuž se stupně šedi doporučují jako jeden ze způsobů snížení času u obrazovky mobilního telefonu na základě předpokládaného snížení míry jeho vizuální stimulace (Holte a Ferraro, 2020; Kaser, 2017).

Tato kapitola proto nejprve stručně definuje stupně šedi a také poruchy barevného vnímání jako celek. Další část rozvine původy již zmíněného doporučení a následně kapitolu uzavře ještě přehledem dosud provedených odborných studií, které potenciální účinky stupňů šedi zkoumají.

6.1 Definice stupňů šedi

Stupně šedi jsou důležitým aspektem jakéhokoliv digitálního vizuálního objektu. Jsou totiž jedinou částí, která nemůže být odstraněna, jelikož by vznikl jednolitý černý obraz, bez ohledu na to, jaké barevné informace dříve obsahoval. Objekty ve stupních šedi se proto skládají z jednotlivých odstínů šedi, tedy od čistě bílé až po čistě černou, přičemž jednotlivé odstíny obsahují informace ohledně jasové intenzity. Obrázek, fotografie či jakýkoliv jiný vizuální objekt prezentovaný ve stupních šedi tak vzniká po odstranění barevné informace z daného objektu (Techopedia.com, 2017).

6.2 Barevné filtry na mobilních telefonech

Daltonismus je souhrnný pojem pro poruchy barevného vnímání, jimiž po celém světě trpí přibližně 8 % mužů a 0,5 % žen (Mulligan, 2019). Mezi částečné poruchy barevného vnímání patří protanopie (neschopnost vnímat červenou barvu), deuteranopie (neschopnost vnímat zelenou barvu), tritanopie (neschopnost vnímat modrou barvu). Další, avšak o mnoho vzácnější poruchou, je achromatopsie, tedy úplná barvoslepost (neschopnost vnímat všechny barvy).

Právě jejich výskyt byl hlavním důvodem integrace barevných filtrů do mobilních telefonů, které po jejich zapnutí usnadňují čitelnost displeje a obecně zlepšují a zpřístupňují jeho používání osobám, které trpí zmiňovanými poruchami (Kaser, 2017).

Stupně šedi jakožto barevný filtr byly do mobilních telefonů iPhone od společnosti Apple integrovány jako součást softwarové aktualizace iOS 8 v roce 2014 (Symons a Kazmucha, 2014). Ve stejném roce byly také zpřístupněny pro uživatele operačního systému Android pomocí Vývojářského nastavení. Aktualizace Google Well-Being také umožňuje nastavit stupně šedi od určité večerní hodiny jako jednu z variant nočního režimu (Florin, 2014).

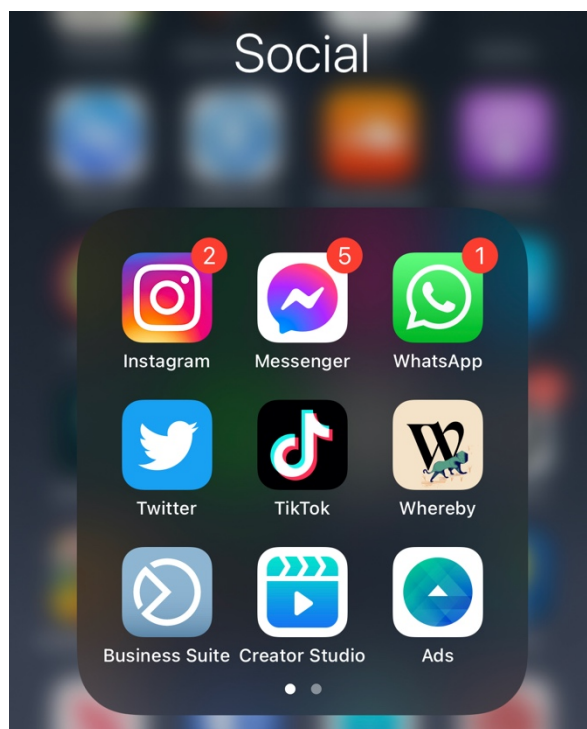


Obrázek 8: Barevný displej a displej ve stupních šedi (iPhone)

6.3 Stupně šedi jako jeden z možných způsobů snížení času u obrazovky

Jelikož jsou jasné barvy a jejich sytost považovány za fyziologicky uspokojivé, patří mezi jedny ze stimulantů, díky kterým jsou uživatelé k obrazovkám mobilních telefonů přitahováni (O'Connor, 2018; Holte a Ferraro,

2020). Konkrétněji se mezi ně řadí především barvy s vyšší saturací a teplejší barvy s odstíny červené (Pal et al., 2012). Typickou ukázkou v případě mobilních telefonů iPhone lze vidět v podobě červených odznaků u aplikací, které zobrazují počet notifikací a nutí tak uživatele k jejich rozkliknutí (viz Obrázek 9).



Obrázek 9: Červené odznaky notifikací (iPhone)

Na základě těchto poznatků proto Tristan Harris (viz podkapitola 5.1.2 Tristan Harris a The Centre for Humane Technology) doporučil uživatelům, kteří chtějí zmírnit účinky návykového designu a zároveň omezit používání mobilního telefonu, přepnout displej do stupňů šedi. Absence barev totiž předpokládá redukci míry vizuální přitažlivosti, díky níž by se měl mobilní telefon stát méně atraktivním a uspokojujícím pro lidské oko a výsledkem by tak mělo být celkové snížení lákavosti mobilních telefonů (Kirsch, 2017). Holte a Ferraro (2020) uvádí, že největší přínos by měli uživatelé zaznamenat především na snížení času stráveného u sociálních sítí a při procházení internetu.

Harris tímto doporučením strhl vlnu v médiích, která mimo jiné inspirovala založení hnutí Go Gray, jehož cílem je motivovat uživatele k aktivování stupňů šedi za účelem získání větší kontroly nad používáním mobilního telefonu (Ata, 2017).

6.4 Přehled studií

Studie, které zkoumají vliv režimu stupňů šedi na objektivně získaný údaj o času u obrazovek bylo uskutečněno pouze několik (viz Holte a Ferraro 2020; Olson et al., 2021; Holte et al., 2021) a podrobněji budou popsány níže. Pokud je autorce této diplomové práce známo, žádná z nich ovšem nenavázala na získané výsledky ještě kvalitativním výzkumem.

Holte a Ferraro (2020) se zaměřili na vliv displeje ve stupních šedi na čas strávený u obrazovek mobilních telefonů u 161 studentů s průměrným věkem 18,7 let, přičemž v kontrolní skupině jich bylo 88 a v experimentální 73. Kromě času u obrazovek, který byl získaný pomocí funkce Čas u obrazovky na mobilních telefonech iPhone, měřili také potenciální vliv této intervence na úzkost a deprese pomocí dotazníku DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales), přičemž její délka trvala v rozmezí od 8 do 10 dnů. Denní průměr času u obrazovky obou skupin dosáhl 244 minut a dle výsledků se u experimentální skupiny vlivem intervence snížil v průměru o 37,9 minut, zatímco u deprese a úzkosti nedošlo k žádným signifikantním zjištěním. Displej ve stupních šedi měl u 19,18 % účastníků za následek snížení chuti používat svůj mobilní telefon. Chybějící barvy zase vyvolávaly u 28,77 % účastníků nepříjemné pocity a ačkoli většina z nich používala své telefony méně, 32,88 % účastníků nepovažovalo provedenou změnu za averzní, v několika případech ale dokonce za příjemnou.

Olson et al. (2021) využili při své studii Foggův behaviorální model a na základě něj sestavili manuál o deseti intervencích, přičemž každá představovala modifikaci určitého faktoru, tedy například snížení impulzu znamenalo deaktivování nepotřebných notifikací, ke zvýšení obtížnosti byla potřeba deaktivace odemykání mobilního telefonu pomocí obličeje (Face ID) či otisku prstu (Touch ID) a snížení motivace reprezentovalo právě přepnutí displeje do stupňů šedi. Intervence byly testovány ve dvou studiích, přičemž na začátku každé z nich bylo jejich účastníkům představeno všech deset intervencí, z nichž si mohli vybrat, kterou chtějí následovat. První studie se zúčastnilo 51 studentů s průměrným věkem 21 let. Druhé se zúčastnilo 70 studentů s průměrným věkem 20,7 let. Obě skupiny používaly mobilní telefon iPhone s funkcí Čas u obrazovky, která měřila vliv intervencí na čas u obrazovky. První studie porovnávala hodnoty pomocí pre-post designu s intervencí, která trvala 14 dní, zatímco druhá je srovnávala s kontrolní skupinou. Kromě vlivu na čas u obrazovky, měřila studie také charakteristiky jejich

účastníků pomocí Big Five dotazníku a jiná kritéria jako například depresivní symptomy, kvalitu spánku, kognitivní kapacitu mozku aj. V první studii klesl čas u obrazovky v průměru o 1,27 hodiny, ve druhé studii o 0,33 hodiny v kontrolní skupině a o 0,87 hodiny v experimentální skupině. Celkově tak účastníci následovali v průměru 7,5 intervencí z 10 navržených. Dalším výsledkem bylo také snížení hodnot na stupnici problematického používání mobilního telefonu a zlepšení kvality spánku, obojí po dobu nejméně 6 týdnů.

Holte et al. (2021) se ve své nejnovější studii zaměřili na účinek displeje ve stupních šedi ve srovnání s hodnotami problematického používání mobilních telefonů a sekundárně také na čas u obrazovky měřený pomocí funkce Čas u obrazovky na mobilních telefonech iPhone. Spolu s tím účastníci vyplňovali také dotazník, který měří míru deprese a úzkosti DASS-21 podobně jako v jejich první zmiňované studii a dále dotazník SAS-SV (Smartphone Addiction Scale Short-Version), který stanovuje hodnoty problematického používání mobilního telefonu. Studie se zúčastnilo 133 studentů s věkovým průměrem 19 let, přičemž 63 jich bylo v experimentální skupině a 70 v kontrolní. Denní průměr času u obrazovek dosahoval 264 minut a průměr tzv. pick-ups, tedy počtu zvednutí a aktivování displeje mobilního telefonu denně, dosahoval denně čísla 117. Výsledky ukázaly, že u účastníků, kteří měli displeje svých mobilních telefonů ve stupních šedi, skutečně došlo ke snížení hodnot problematického používání mobilního telefonu, úzkosti a také času u obrazovek, oproti tomu u depresivních symptomů nedošlo k žádným signifikantním výkyvům. Zároveň ovšem autoři studie podotýkají, že zmiňovaný pokles u problematického používání a úzkostných symptomů nemusí nutně nabývat na klinické významnosti, k regulaci problematického používání mobilního telefonu nicméně dochází také díky sníženému potěšení z jeho používání.

7 METODOLOGIE

7.1 Výzkumný problém

Mezi jedny z vlastností barev patří jejich schopnost stimulace, ale také příznivý vliv na uvolňování dopaminu, hormonu, který mimo jiné podporuje vznik pozitivních emocí a zvyšuje hladinu pozornosti (Cristol, 2021). Proto jsou jasné a syté barvy nezbytnou součástí obrazovek mobilních telefonů a také jedním z důvodů, proč jsou k nim uživatelé tolik přitahováni (Holte a Ferraro, 2020).

Právě lákavost obrazovek mobilních telefonů a jejich možná návykovost se stávají v posledních letech předmětem zájmů odborné i laické veřejnosti, díky čemuž se objevují tendence hledat funkční řešení, která by jejich atraktivitu omezila.

Pomyslný krok kupředu učinili také samotní výrobci mobilních telefonů, když do svých zařízení v roce 2018 implementovali softwarové aktualizace, které uživatelům poskytují objektivní data o čase stráveném na konkrétním zařízení a zároveň umožňují například nastavování časových limitů pro omezování používání konkrétních aplikací. Empirické důkazy o jejich skutečné účinnosti jsou ale nedostatečné, proto zájem o nalezení vhodných řešení přetrvává.

Tristan Harris, zakladatel Centre for Humane Technology a bývalý designový etik ve společnosti Google, který se dlouhodobě snaží cestou kompromisu nalézt vhodná doporučení, prohlásil, že jedním z možných způsobů je přepnutí displeje do stupňů šedi, barevného filtru, jenž je přirozeně součástí mobilních telefonů, jelikož je určený pro snazší orientaci v uživatelském rozhraní pro osoby s poruchou barevného vnímání. Právě eliminace barev by totiž měla snížit vizuální přitažlivost mobilního telefonu a učinit ho nedostatečně zajímavým (Holte a Ferraro, 2020).

Přestože již existují studie, které se přímo zabývají vlivem tohoto doporučení na čas u obrazovky (viz 6.4 Přehled studií), schází u nich kvalitativní úhel pohledu. Ambicí tohoto výzkumu tedy není „pouhé“ potvrzení či vyvrácení tohoto doporučení. Důležitým se kromě hledání možných vysvětlení stává také to, jakým způsobem je při zcela běžném používání mobilního telefonu vnímáno samotnými uživateli a jaký má na ně vliv. Z tohoto důvodu byl zvolen smíšený výzkum, který využívá vzájemné komplementarity kvantitativních a kvalitativních přístupů, jež jsou součástí jedné studie (Hendl, 2005, s. 271).

7.2 Kvantitativní výzkum

Kvantitativní výzkum využívá deduktivní logiku. Překládá tak zkoumaný problém do hypotéz, které jsou následně testovány a na základě získaných dat buď přijaty, nebo zamítnuty, proto je vhodný pro řešení takových problémů, které lze interpretovat vztahy mezi proměnnými. Jednou z jeho předností je snadnější generalizace na populaci (Disman, 2009, s. 286). Mezi další výhodu uvádí Hendl, (2005, s. 49) to, že jsou výsledky relativně nezávislé na výzkumníkovi.

7.2.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem kvantitativního výzkumu, který je součástí této diplomové práce, je ověřit či vyvrátit spolehlivost doporučení, které adresuje snížení času u obrazovky mobilního telefonu pomocí převedení barev displeje do stupňů šedi. Na základě odborné literatury a předchozích studií byla definována hlavní výzkumná hypotéza. Pro její lepší porozumění byla určena taktéž pracovní hypotéza, která je podle Dismana (2009, s. 85) nezbytnou součástí na počátku výzkumu a při definování výzkumného problému.

Hlavní výzkumná hypotéza: Stupně šedi snižují čas u obrazovky mobilního telefonu.

Čas u obrazovky = počet minut strávených na mobilním telefonu

Stupně šedi = barevný filtr, který z displeje odstraní veškeré barvy

Pracovní hypotéza: To, že uživatel používá svůj mobilní telefon s černobílým displejem (displejem ve stupních šedi) sníží počet minut, který na něm stráví (čas u obrazovky) oproti běžnému barevnému displeji.

7.2.2 Metoda, nástroje a průběh

Vstupní dotazník

Před experimentem bylo zapotřebí nejprve vytvořit tzv. vstupní dotazník za účelem zjednodušení procesu náboru potenciálních participantů a zrychlení následné tvorby výzkumného vzorku. Na základě určených kategorií a výběrových

kritérií, které jsou podrobněji rozvedeny v podkapitole 7.2.3 Tvorba výzkumného vzorku, byl proto pomocí nástroje Google Formuláře sestaven online dotazník. Ten zároveň poskytoval participantům veškeré důležité informace o chystaném experimentu včetně harmonogramu a dalších podstatných informací. Jeho výsledná podoba je k nahlédnutí jako Příloha 1: Vstupní dotazník.

Experiment

V rámci stanovené výzkumné hypotézy byla zvolena metoda experimentu, která spočívá v úmyslné změně předem stanovené situace či například okolnosti a následného pozorování s cílem zjistit, zda tato změna iniciovala nějakou jinou. Jak podotýká Hendl (2005, s. 46) „výzkumník manipuluje nezávisle proměnnými X a měří změnu zvolených závisle proměnných Y.“

Podle Dismana (2009, s. 37) pak skutečný experiment musí respektovat všechny z následujících podmínek:

1. Výzkumník musí kontrolovat experimentální proměnnou.
2. Experiment musí použít alespoň jednu experimentální a jednu kontrolní skupinu.
3. Jednotlivci musí být zařazení do těchto skupin náhodně.

Úmyslnou změnou bylo proto v tomto experimentu přepnutí barevného displeje mobilního telefonu do stupňů šedi a pozorovanou veličinou čas u obrazovky.

Na základě zvážení kladů i záporů byl nakonec zvolen mobilní telefon iPhone od společnosti Apple jako základní podmínka pro účast v experimentu, a to z několika důvodů:

- **Režim stupňů šedi** je součástí mobilního telefonu iPhone již od roku 2014, jeho aktivování je jednoduché a není k němu potřeba instalace žádné externí aplikace třetích stran, což může být pro některé uživatele složité a v některých případech i značně limitující. Odstraní se tak potenciální překážka, která by mohla vést k redukci vzorku (Hodes a Thomas, 2021).

- Stejně jako režim stupňů šedi, také **funkce Čas u obrazovky** je přirozeně součástí softwaru iOS (od roku 2018). Jedna z jejích výhod tkví v poskytování objektivně měřených dat o čase stráveném na konkrétním zařízení, která jsou k dispozici 1 až 3 týdny zpětně.
- Mobilní telefony iPhone mají také **homogenní uživatelské rozhraní** napříč různými modely, což je podstatné z hlediska sestavování jednotných pokynů pro participanty experimentu a následného sběru dat.
- Také komunikace skrze vlastní platformu **iMessage** nabízí osobnější kontakt mezi výzkumníkem a participanty, zároveň poskytuje jednodušší a rychlejší řešení ve srovnání například s e-mailovou komunikací.

Sběr dat neboli měření probíhalo vždy zasláním snímků obrazovky s konkrétními údaji za daný časový úsek, přičemž pre-test fáze využila možnosti zpětného získání dat ze zařízení, aby se tak zamezilo již možnému počátečnímu zkreslení vlivem Hawthornského efektu, při němž dochází ke zkreslení pouhým vědomím, že je participant pozorován (Perera, 2021).

	pre-test							pre-test							intervence							post-test
den	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po
experimentální	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	M+X	X	X	X	X	X	X	M
kontrolní	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	M	O	O	O	O	O	O	M

M = měření

X = displej ve stupních šedi

O = displej v běžném režimu

Obrázek 10: Design experimentu

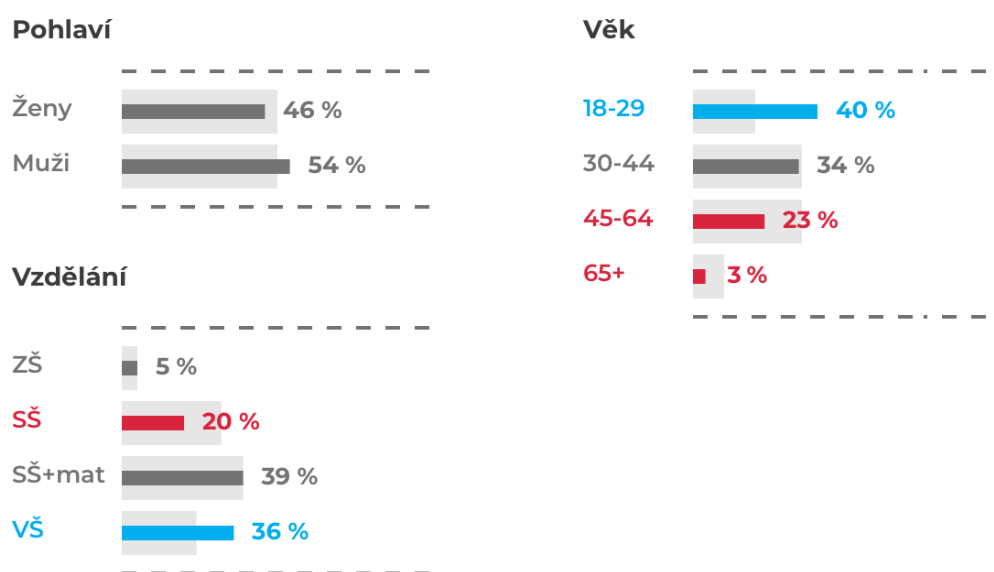


Obrázek 11: Ukázka komunikace skrze iMessage

7.2.3 Tvorba výzkumného vzorku

Prováděný experiment s sebou již sám o sobě nesl řadu nutných podmínek, které bylo zapotřebí dodržet i za cenu redukce výsledného výzkumného vzorku, jelikož se experiment zaměřil na majitele mobilních telefonů iPhone, kterých je v České republice podle dat společnosti Gemius momentálně necelých 20 %, zatímco uživatelů operačního systému Android je až čtyřikrát více (Zavřel, 2021). Jejich detailnější popis a charakteristiky nabízí Atlasu Čechů (2021), podle něhož vlastní mobilní zařízení iPhone dokonce pouze 900 tisíc obyvatel České republiky (ze 7 milionů obyvatel starších 18 let, kteří jsou aktivní na internetu).

Po bližším prozkoumání dostupných dat se proto zdály nejvhodnější věkové kategorie dvě: od 18 do 29 let, v níž je zastoupeno nejvíce, tedy 40 % všech uživatelů Apple; a od 30 do 44 let, do níž jich spadá 34 % (viz Obrázek 12).



Obrázek 12: Majitelé mobilních telefonů iPhone v ČR

Zdroj: <https://atlascechu.cz/results/mobile-apple>

Jelikož se ve věkové kategorii 18–29 let mísí vysokoškolští studenti se středoškolskými, jejichž denní režim je odlišný, rozhodla jsem se tuto kategorii zúžit a cílovou skupinu tvořili nakonec majitelé mobilního telefonu iPhone ve věku 20–44 let.

Vzhledem k plánovanému náboru skrze vstupní dotazník, jehož hlavními distribučními kanály měly být právě sociální sítě, jsem zahrnula do kritérií také požadavek na využívání sociálních sítí na mobilním telefonu. Zařazení tohoto

kritéria souviselo také s plánovanou intervencí v experimentu, jejíž teoretické východisko je popsáno v podkapitole 6.3 Stupně šedi jako jeden z možných způsobů snížení času u obrazovky.

Hlavní kritéria tak splňují participanti, kteří:

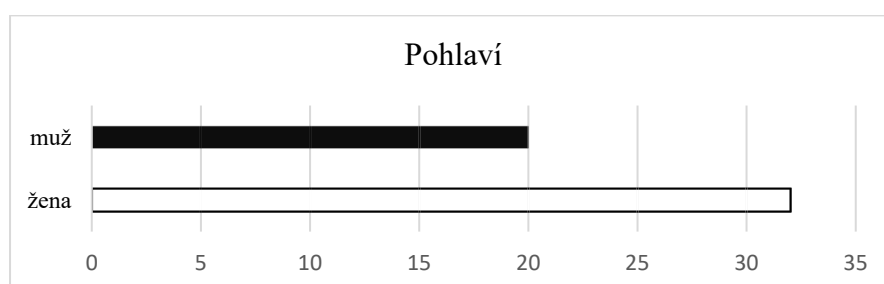
- vlastní iPhone se softwarem iOS 12 a novějším
- mají zapnutou funkci Čas u obrazovky
- nepoužívají stupně šedi
- netrpí poruchou barevného vnímání
- je jim 20-44 let
- používají sociální sítě

Výzkumný vzorek byl vytvořen na základě vyplněného vstupního dotazníku, díky němuž docházelo k výběru participantů dle zmíněných kritérií, ten vyplnilo celkem 61 lidí, z nichž 5 nemělo aktivovanou funkci Čas u obrazovky a 4 nezareagovali na zprávu ohledně informovaného souhlasu s účastí v experimentu, kteří proto museli být ze vzorku vyřazeni.

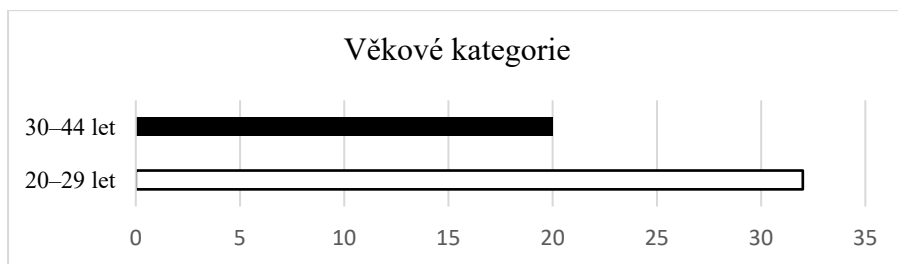
Následně byli všichni vybraní participanti rovnoměrně rozřazeni pomocí náhodného výběru v programu Microsoft Excel do experimentální a kontrolní skupiny.

7.2.4 Skladba výzkumného vzorku

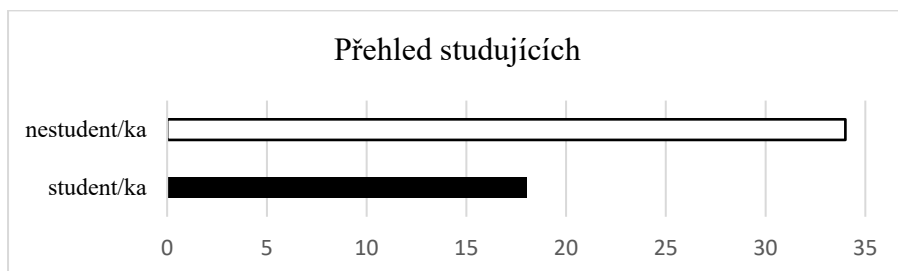
Výsledný výzkumný vzorek tvořilo celkem 52 participantů ve věkovém rozmezí 22–43 let s průměrným věkem 29,64 let ($SD = 5,86$ let).



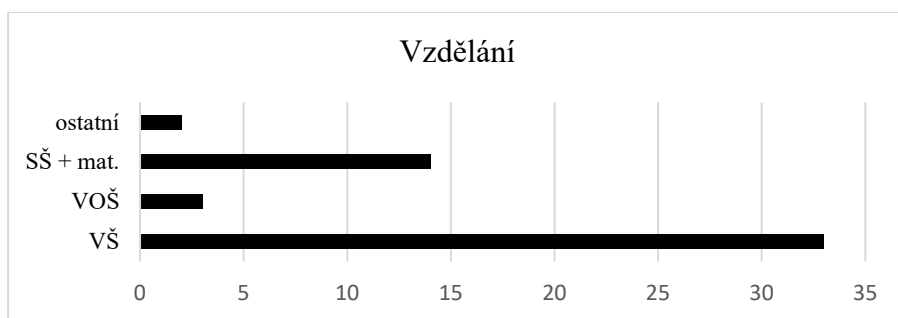
Graf 1: Rozložení participantů z hlediska pohlaví



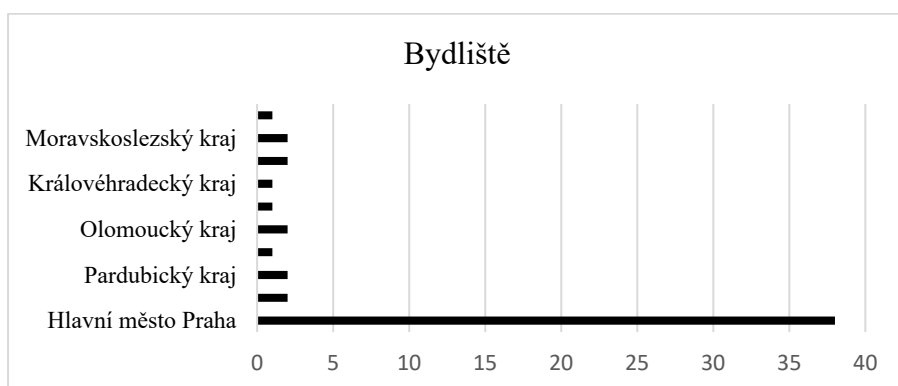
Graf 2: Rozložení participantů ve věkových kategoriích



Graf 3: Přehled (ne)studujících participantů



Graf 4: Dosažené vzdělání participantů



Graf 5: Bydliště participantů

7.2.5 Analýza dat

Analýza dat byla provedena pomocí nástroje Datová analýza v programu Microsoft Excel. Nejprve však bylo potřeba ověřit, zda je splněna podmínka

normálního rozdělení u obou skupin posouzením šikmosti a špičatosti dat, aby byl vhodně zvolen statistický test. Posléze byla data analyzována na základě pretest-posttest designu způsobem, jaký uvádí Zaiontz (2021), proto se v první fázi otestovaly hodnoty obou skupin (kontrolní a experimentální) před intervencí pomocí t-testu, který určuje statistickou významnost rozdílu dvou středních hodnot. Následně bylo vypočítáno tzv. gain-score, jehož hodnoty byly nakonec otestovány pomocí dvouvýběrového t-testu se standardně využívanou 95% úrovní spolehlivosti, tedy úrovní statistické významnosti $p \leq 0,05$.

7.2.6 Pilotní výzkum

Vstupní dotazník byl otestován na vzorku 4 lidí, a to především kvůli srozumitelnosti, logičnosti řazení otázek a odhadnutí časové dotace. Na základě zpětné vazby bylo zapracováno několik změn a proběhly tak celkem 3 iterace. V obou případech se jednalo o změnu znění otázek či jejich přeskupení, přičemž samotné vyplnění dotazníku netrvalo déle než 5 minut.

Pilotního výzkumu experimentu se zúčastnily 2 osoby, které odpovídaly předem zvoleným kritériím. Zároveň jsem intervenci aplikovala i sama na sebe, jelikož jsem předpokládala, že by mi tato introspektivní zkušenost mohla pomoci v kvalitativní části tohoto výzkumu poskytnutím potřebného vhledu do zkoumané problematiky.

Nejprve proto byla otestována srozumitelnost vytvořených návodů (na nastavení stupňů šedi a poskytnutí snímků obrazovky s údaji o času u obrazovky), funkčnost komunikace skrze iMessage a následně samotný vliv intervence. Pilotní výzkum odhalil chyby ve srozumitelnosti návodu na sběr dat o času u obrazovky, které byly následně zapracovány. Jedné participantce pilotního výzkumu se zdála délka intervence příliš dlouhá, týden jsem ale považovala za naprosté minimum, proto jsem se rozhodla tento návrh nezpracovat.

7.2.7 Etika výzkumu

Každý participant experimentu získal ještě před začátkem experimentu informovaný souhlas (viz Příloha 2: Informovaný souhlas účastníka výzkumu – experiment), který byl opět vytvořen pomocí nástroje Google Formuláře. Všem participantům byl zaslán v elektronické podobě včetně všech

potřebných informací ohledně využití dat a jejich anonymizace. Součástí souhlasu bylo také poučení o možnosti experiment kdykoliv přerušit, a to i bez udání důvodu.

7.2.8 Limity

Jedním ze zásadních limitů tohoto kvantitativního výzkumu bylo rozhodnutí omezit výzkumný vzorek pouze na majitele mobilního telefonu iPhone, a tedy následná nemožnost zobecnění výsledků na uživatele mobilních telefonů v České republice. Nejen, že se jedná o méně početnou skupinu lidí oproti majitelům mobilních telefonů s operačním systémem Android. Vlastníci zařízení iPhone totiž patří do specifické skupiny už jen tím, že vlastní výrobek společnosti Apple. Tato skupina je tak charakteristická určitými znaky, mezi které patří typické socio-demografické údaje. Atlas Čechů (2021) například uvádí, že majitelů mobilních telefonů iPhone je daleko více ve věkové kategorii 18–29 let, s vysokoškolským vzděláním, vyšším finančním příjmem a bydlištěm v obci nad 50 tisíc obyvatel, popřípadě v širším centru většího města, ve srovnání s populací České republiky. Majitelé mobilních telefonů Apple jsou charakterističtí také určitými psychologickými charakteristikami (např. vyšším podílem extrovertů) oproti majitelům zařízení s operačním systémem Android (ShawHeather et al., 2016).

Dalším limitem je také menší velikost výzkumného vzorku. Vzhledem k povaze experimentu, jehož intervence představovala jistá omezení při používání mobilního telefonu na dobu jednoho týdne, lze však považovat 26 participantů v experimentální skupině (a 26 v kontrolní) pro účely této diplomové práce za dostačující.

V neposlední řadě je potřeba zmínit také nemožnost kontroly dodržování intervence po celou dobu trvání experimentu, která tak spočívala spíše na důvěře. Jelikož jsou stupně šedi zpřístupněním pro zrakově postižené uživatele, není možné, aby je aktivování tohoto nastavení oproti jiným uživatelům nijak znevýhodňovalo.

7.3 Kvalitativní výzkum

Oproti kvantitativnímu výzkumu využívá ten kvalitativní logiku indukce, která začíná pozorováním, z něhož se postupně skládají obecnější závěry a pravidelnosti a na konci výzkumu vzniká formulace nové teorie, popřípadě nových hypotéz (ShawHeather et al., 2016). Jak popisuje Creswell (in Hendl, 2005,

s. 50): „Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému.” Mezi jeho přednosti řadí (Hendl, 2005, s. 52) podrobnost popisu a vhledů při zkoumání jednotlivých osob, skupin, událostí či například konkrétního fenoménu.

7.3.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Po studiu odborné literatury byly pro tento výzkum, s ohledem na téma této diplomové práce, vytyčeny 3 výzkumné otázky. Rozhodla jsem se v nich také zaměřit na význam funkce Čas u obrazovky, která s prováděným experimentem úzce souvisela. Výzkumné otázky jsou proto následující:

VO1: Jaký vliv má na uživatele používání mobilního telefonu iPhone v režimu stupňů šedi?

VO2: Jak uživatelé mobilních telefonů iPhone vnímají funkci Čas u obrazovky?

VO3: Jsou s funkcí Čas u obrazovky spojené nějaké změny chování?

7.3.2 Metoda, nástroje a průběh

Nejvhodnější metodou se zdál být hloubkový rozhovor, který bylo potřeba uskutečnit co nejdříve po skončení experimentu, aby bylo možné zachytit co nejvíce zažitých vjemů a poznatků. Konkrétně byla zvolena technika tzv. rozhovoru pomocí návodu, který zajišťuje, že se během rozhovoru dostane na všechna relevantní témata. Jednou z jeho výhod je i jednodušší analýza a srovnání dat, ale zároveň také jistá míra volnosti, která umožňuje účastníkům vyjádřit své zkušenosti či svou vlastní perspektivu (Hendl, 2005, s. 174).

Návod rozhovoru byl rozdělen do tří tematických celků (viz Příloha 3: Návod rozhovoru). Úvodní část byla podstatná zejména pro mě jakožto výzkumníka, jelikož jsem cítila, že je důležité se nejprve participantům přiblížit a pochytit jejich konkrétní vazby na mobilní telefon, ale také denní rytmus používání mobilního telefonu. Další dvě části pak byly přímo navázány na výzkumné otázky a tvořily stěžejní kostru všech rozhovorů.

Během všech rozhovorů jsem se snažila odpovědi participantů nehodnotit a většinu času naslouchat. V případě sondáže jsem se doptávala obecnými doplňujícími otázkami (Proč? Co si o tom myslíte? Co to ve Vás vyvolává?) a několikrát jsem také využila metodu zrcadlení.

Rozhovory byly nahrávány pomocí nástroje Diktafon na mobilním telefonu iPhone.

7.3.3 Tvorba výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek byl již částečně předurčen účastí v experimentální skupině prováděného experimentu. Při následném účelovém výběru participantů jsem se tedy snažila o to, aby byl výsledný vzorek v rámci možností co nejméně homogenní (co se týče věku, oboru, dosaženého vzdělání, ale i času u obrazovky) a nabídl tak potenciálně širší pohled na zkoumané téma i v rámci již předurčených kritérií.

7.3.4 Skladba výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek se skládá celkem z 12 respondentů, kteří se zúčastnili experimentu a byli zařazeni do experimentální skupiny, což bylo také nezbytnou podmínkou pro účast v tomto navazujícím kvalitativním výzkumu. Nejsou v něm zahrnuti osoby, které se zúčastnili pilotního výzkumu.

Průměrný věk respondentů je 30,33 let ($SD = 5,93$ let) a jejich průměrný čas u obrazovky čítá 207,083 minut ($SD = 89,56$ minut). Všichni respondenti momentálně bydlí v Praze. Další charakteristiky výzkumného vzorku lze zhlédnout v Tabulce 1.

Jméno	Věk	Vzdělání	Profesní obor	Denní průměr času u obrazovky
Aleš	26	VŠ	Marketing a PR	206 minut
Alex	30	VOŠ	Média, marketing a nová média	312 minut
David	41	SŠ + mat.	IT	282 minut
Filip	28	VŠ	Product Design	84 minut
Jana	25	VŠ	Design	305 minut
Jasmína	32	VŠ	Marketing v kultuře	191 minut
Kateřina	27	VŠ	Městské plánování	143 minut
Laura	28	VŠ	Média	155 minut
Markéta	32	VŠ	Umění a marketing v umění	211 minut
Michaela	26	VŠ	Multimédia	141 minut
Monika	26	VŠ	UX design	96 minut
Pavel	43	VŠ	Konzultant	359 minut

Tabulka 1: Skladba výzkumného vzorku

7.3.5 Analýza dat

Doslovné přepisy rozhovorů byly provedeny pomocí open-source nástroje oTranscribe, po jejichž dokončení následovalo ještě jazykové očištění. Takto zpracovaná data byla nyní připravena na proces tzv. kódování, které slouží k rozkrytí získaných dat. To bylo rozděleno do tří fází: otevřeného, axiálního a selektivního kódování.

Otevřené kódování představuje prvotní fázi procházení získaných dat. Typicky se v této fázi teprve odkrývají témata, označují se a obecně se pohybují spíše na nižší abstraktní úrovni. Většinou se vztahují k výzkumným otázkám, k nastudované literatuře anebo se jedná o témata zcela nová, která se postupnou analýzou teprve formují. Jak uvádí (Hendl, 2005, s. 247) „výzkumník tento seznam postupně třídí a organizuje, kombinuje a doplňuje v další analýze.“

V další fázi následuje **axiální kódování**, které již v sobě zahrnuje a uvažuje procesy, příčiny, důsledky či interakce, díky čemuž vytváří pojítka mezi

kategoriemi vytvořenými při otevřeném kódování. „Aby výzkumník odhalil vztahy mezi různými kategoriemi, musí zkoumat, které kombinace znaků v kategorii jsou propojené s jinou kombinací znaků v jiné kategorii,“ dodává Hendl (2005, s. 248).

Poslední fází je **selektivní kódování**, v němž dochází k identifikaci hlavních témat a je proto důležité, aby již v této fázi byly vyvinuty koncepty a jednotlivé kategorie. Charakteristickým znakem je také vyhledávání konkrétních pasáží, které by danou kategorii, téma či teorii nejlépe ilustrovaly. (Hendl, 2005, s. 251)

7.3.6 Pilotní výzkum

Pilotního výzkumu se zúčastnily dvě osoby, konkrétně muž a žena, kteří se taktéž zúčastnili experimentu. Tato zkušenost byla pro předvýzkum zásadní, jelikož jeho hlavním úkolem bylo především ověření srozumitelnosti, logické návaznosti otázek a v neposlední řadě také přibližné časové investice.

Oba rozhovory trvaly přibližně 20 minut a neprokázaly žádné významné problémy se srozumitelností či zněním otázek. Ačkoliv byly oba rozhovory přínosné, po opětovném poslechu mi při nich scházel hlubší osobní kontext, proto jsem se rozhodla na úvod zařadit ještě obecnější otázku („Co pro Vás znamená mobilní telefon?“), která se sice přímo nevztahovala k výzkumným otázkám, ale předpokládala jsem, že by mi mohla pomoci v lepším pochopení individuálních rozdílů při používání mobilního telefonu. Dalším motivací bylo navázání vztahu s participanty a získání jejich důvěry, jelikož mi v dalších dvou tematických částech rozhovorů šlo především o co nejautentičtější výpovědi.

7.3.7 Etika výzkumu

Před začátkem každého rozhovoru byli účastníci seznámeni s pořizováním hlasového záznamu, se způsobem využití poskytnutých dat a jejich následnou anonymizací, zároveň jim byla poskytnuta možnost se na cokoli nejasného doptat. Poté následovalo stvrzení informovaného souhlasu (viz Příloha 4: Informovaný souhlas účastníka výzkumu – rozhovor), jehož součástí byla možnost rozhovor kdykoliv přerušit bez udání důvodu. Po skončení rozhovoru většinou následovala debata ohledně zkoumaného tématu, cílů výzkumu a dalších detailů.

7.3.8 Limity

V první řadě je potřeba brát ohled na kvalitativní pojetí tohoto výzkumu, které je samo již ze své podstaty limitující, jelikož výsledky jsou snadněji ovlivněny výzkumníkem a jeho osobními preferencemi, jak zdůrazňuje Hendl (2005, s. 52).

Dále jsou limity tohoto výzkumu částečně totožné s již popsánymi limity v podkapitole 7.2.8. Došlo také k jisté socio-demografické limitaci tohoto výzkumu, jelikož všichni participanti bydlí v Praze a převažují vysokoškolsky vzdělaní, což mohlo zapříčinit jistou míru homogenity vzorku.

Výzkumu se nezúčastnili všichni participanti z experimentální skupiny, a to zejména z časových, ale i geografických důvodů, jelikož jsem díky příznivé epidemiologické situaci preferovala osobní setkání. Kombinací těchto faktorů tak vznikl menší výsledný výzkumný vzorek, přesto však již během posledních rozhovorů docházelo k určité saturaci dat.

Ačkoliv byly rozhovory uspořádány v maximální odmlce dvou týdnů od skončení experimentu, někteří participanti během rozhovorů sami přiznali, že si na některé poznatky z doby během experimentu již tolik nevzpomínají, je proto možné, že v jejich výpovědích některé poznatky schází.

8 EMPIRICKÁ ČÁST

Tato část prezentuje výsledky uskutečněného smíšeného výzkumu, jenž se skládal z experimentu, na který následně navazovaly hloubkové rozhovory s jeho participanty. Nejprve budou proto prezentovány výsledky z kvantitativního šetření a poté se empirická část přesune ke zjištěním z kvalitativního výzkumu, pomocí něhož dojde k hlubšímu porozumění zkoumané tematiky.

8.1 Kvantitativní výzkum

Hlavní výzkumná hypotéza: *Stupně šedi snižují čas u obrazovky mobilního telefonu.*

8.1.1 Výsledky experimentu

Experimentu se zúčastnilo celkem 52 participantů, kteří byli náhodným výběrem přiřazeni do experimentální ($n = 26$) a kontrolní skupiny ($n = 26$). Jejich podrobnější charakteristiky včetně demografických údajů již byly zmíněny v podkapitole 7.2.4 Skladba výzkumného vzorku.

Čas u obrazovky

Primární získávanou a zkoumanou hodnotou byl čas u obrazovky, který reprezentuje objektivně měřený čas, jež daný participant či participantka trávili aktivním používáním svého mobilního telefonu.

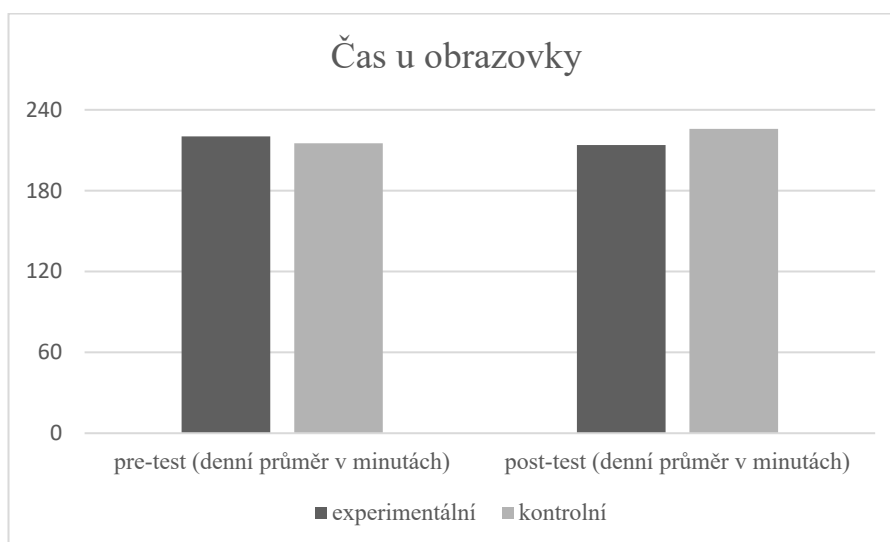
Před intervencí dosahovala jeho průměrná denní hodnota u experimentální skupiny 220 minut ($SD = 75,56$) a u kontrolní 215 minut ($SD = 99,78$). Následně byl proveden t-test, pomocí něhož došlo ke srovnání hodnot u obou skupin, jehož nulová hypotéza zamítnuta nebyla ($p = 0,84$). Dá se proto předpokládat, že mezi oběma skupinami není statisticky významný rozdíl.

Po intervenci dosahovaly průměrné denní hodnoty času u obrazovky u experimentální skupiny 214 minut ($SD = 81,20$) a u kontrolní 226 minut ($SD = 104,34$). Pro vyhodnocení a potvrzení či vyvrácení hlavní výzkumné hypotézy byl proto proveden dvouvýběrový t-test, který porovnával gain-score mezi daty po intervenci (post-test fáze) a před intervencí (pre-test fáze) s nulovou testovací hypotézou předpokládající nulový rozdíl mezi oběma skupinami. Aby tedy došlo k potvrzení hlavní výzkumné hypotézy, kterou předkládá tato diplomová

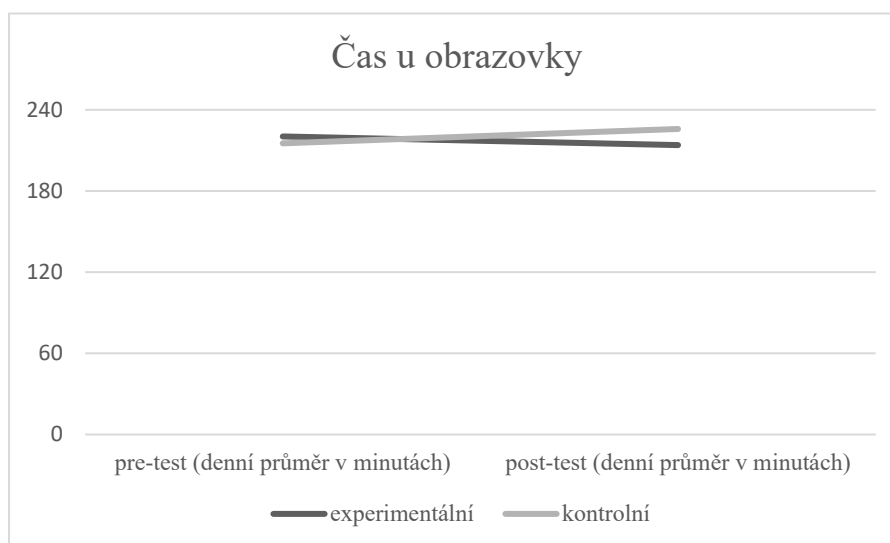
práce, bylo by nutné nulovou testovací hypotézu zamítnout a potvrdit tak alternativní, která znamená, že mezi skupinami rozdíl je.

Jelikož ale výsledky t-testu s úrovní statistické významnosti $p \leq 0,05$ neodhalily statisticky signifikantní rozdíl ($p = 0,25$) mezi experimentální skupinou (s intervencí) a kontrolní skupinou (bez intervence), nulová hypotéza musela být přijata. Hlavní výzkumná hypotéza této diplomové práce proto nebyla potvrzena. Na základě získaných dat tedy nelze tvrdit, že stupně šedi snižují čas u obrazovky mobilního telefonu.

Jak lze pozorovat také z grafů (viz Grafy 6 & 7), skutečně se nejednalo o nikterak signifikantní pokles, který by výzkumnou hypotézu této diplomové práce podpořil.



Graf 6: Průměrné hodnoty času u obrazovky před intervencí a po ní



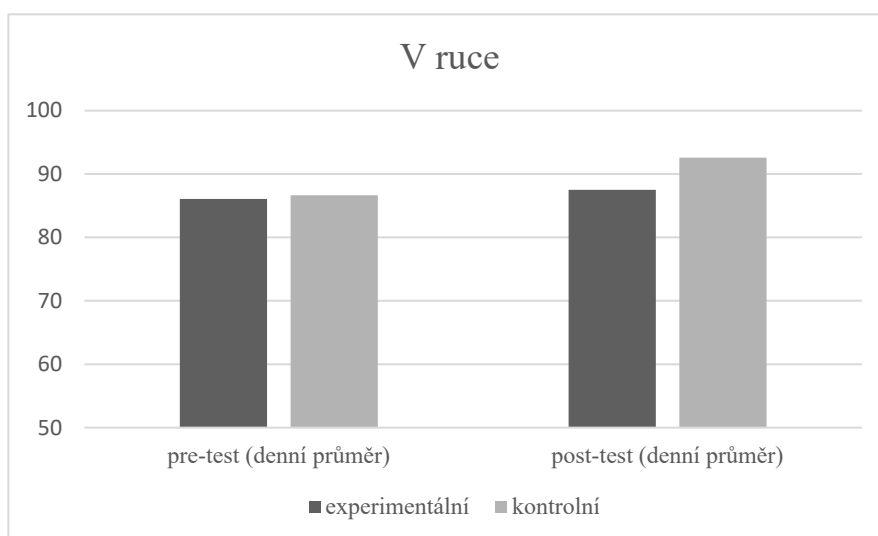
Graf 7: Změna průměrných hodnot času u obrazovky před intervencí a po ní

V ruce

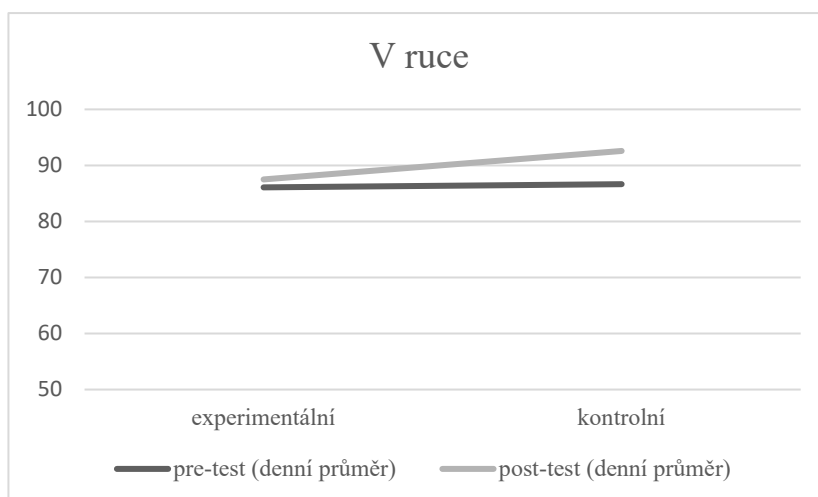
Vedlejší získávanou hodnotou tohoto experimentu byl údaj s názvem „v ruce“, jež reprezentuje moment, v němž si uživatelé vezmou do ruky svůj mobilní telefon a začnou jej aktivně používat.

Před intervencí činily průměrné denní hodnoty u experimentální skupiny 86,08 (SD = 32,81) a kontrolní 86,65 (SD = 35,77), přičemž díky t-testu středních hodnot byla potvrzena nulová hypotéza ($p = 0,95$), jejímž předpokladem je to, že se obě skupiny statisticky neliší.

Po intervenci dosahovaly průměrné denní hodnoty údaje „v ruce“ u experimentální skupiny 87,50 (SD = 30,79) a kontrolní 92,58 (SD = 39,60). Potenciální vliv intervence na tento údaj však nepatří mezi statisticky signifikantní ($p = 0,40$), tedy dle získaných dat nelze tvrdit, že by displej ve stupních šedi způsobil u participantů odlišné tendence kontrolovat své mobilní telefony oproti barevnému displeji, což lze mimo jiné vidět také na grafech (Grafy 8 & 9).



Graf 8: Průměrné hodnoty údajů v ruce před intervence a po ní



Graf 9: Změna průměrných hodnot v ruce před intervencí a po ní

8.2 Kvalitativní výzkum

VO1: *Jaký vliv má na uživatele používání mobilního telefonu iPhone v režimu stupňů šedi?*

VO2: *Jak uživatelé mobilních telefonů iPhone vnímají funkci Čas u obrazovky?*

VO3: *Jsou s funkcí Čas u obrazovky spojené nějaké změny chování?*

8.2.1 Průběh rozhovorů a charakteristika účastníků

Všechny rozhovory proběhly osobně a každý z nich také proběhl dle návodu (viz Příloha 3: Návod rozhovoru). Jedinou výjimku tvořil rozhovor, který byl vlivem nepříznivých okolností uspořádán telefonicky a chybí tak jeho doslovný přepis. Po skončení zvukového nahrávání následovala ve většině případů neformální konverzace a zodpovězení případných dalších dotazů. Neodpustím si také na tomto místě podotknout, že mě překvapilo nadšení respondentů a potěšila jejich otevřenost i vstřícnost.

Aleš, 26 let, denní průměr času u obrazovky: 3 hodiny a 26 minut

Aleš používá svůj mobilní telefon primárně jako pracovní a komunikační nástroj, ale také jako věc, která mu ulehčuje život např. díky navigaci, bankovníctví,

vyhledávání spojů, objednávání jídla či fotoaparátu. Zmínil také jeho kvalitní displej, na kterém si jakožto grafik kontroluje barevnost grafických výstupů. Hry na něm nehraje, protože preferuje svoji herní konzoli PlayStation, navíc mu hraní her na iPhoneu „nedává smysl“, jak sám říká. K rozptýlení jej používá minimálně, protože rád tráví čas něčím, co má pro něj osobně nějaký zásah. Aleš režim stupňů šedi znal, nikdy jej ovšem nevyzkoušel, přesto experiment hodnotil pozitivně, a dokonce si stupně šedi nastavil jako zkratku na tlačítko Home Button a mezi barevným a černobílým displejem již pravidelně přepíná.

Alex, 30 let, denní průměr času u obrazovky: 5 hodin a 12 minut

Alex je momentálně čerstvě na mateřské dovolené a mobilní telefon je pro ni v současné době v podstatě jediným prostředkem, který používá ke komunikaci, vyhledávání informací, nakupování a zapisování různých údajů spojených s mateřstvím. Jak sama říká „je pro mě jednodušší si to najít rychle na mobilu než si najít ten čas na to sednout si k tomu noťasu, odložit dítě a hlídat ho jedním okem.“ Rozhovor s Alex byl v tomto výzkumu přínosem především díky zcela jinému úhlu pohledu, který jí mateřská role nabízí. U Alex mě zaujal čistě pragmatický postoj, který k režimu stupňů šedi zaujala.

David, 41 let, denní průměr času u obrazovky: 4 hodiny a 42 minut

Pro Davida je mobilní telefon náhradou počítače. Má k němu kladný vztah a používá ho jak k práci, tak hledání informací, ke komunikaci, ale i sledování videí. Hry na něm ale nehraje vůbec. Během pandemie covid-19 na jaře roku 2020 u něj prý dokázal trávit i 9 hodin denně, ale nyní se mu to podařilo snížit např. vypnutím odznaků u aplikací. Stupně šedi znal, ale až díky experimentu si jejich nastavení vyzkoušel na vlastní kůži. S Davidem jsme se bohužel shodou nepříznivých okolností nezvládli potkat osobně a rozhovor probíhal telefonicky, proto není k dispozici jeho doslovný přepis. Některé jeho poznatky mi posléze ještě sám krátce sepsal.

Filip, 28 let, denní průměr času u obrazovky: 1 hodina a 24 minut

Pro Filipa je mobilní telefon platformou, kterou používá ke komunikaci a k poslouchání hudby, popřípadě ke krácení času na Twitteru či Instagramu např. během dopravování. Využívá jej tak k nejnnutnějším činnostem, jelikož „telefon není úplně zařízení, který bych já potřeboval v životě nějak extrémně,“ jak sám podotýká. Nutno doplnit, že kromě notebooku používá také iPad, který mu funkci mobilního telefonu v určitých případech substituuje. Režim stupňů šedi znal, a dokonce jej před několika lety sám vyzkoušel. Jeho poznatky tak díky srovnání dvou časově vzdálených zkušeností se stupni šedi do výzkumu vnesly hned několik zajímavých vhledů.

Jana, 25 let, denní průměr času u obrazovky: 5 hodin a 5 minut

Jana o svém mobilním telefonu říká, že je pro ni její pravou rukou, díky které je ve spojení s lidmi, se kterými nemůže mluvit osobně. Je pro ni i způsobem relaxace a rozptýlení díky hudbě a sociálním sítím, zároveň jej ale používá k práci např. na rešerše různých designů. Věděla, že mobilní telefon nabízí různá zpřístupnění, o existenci stupňů šedi ale neměla ponětí, nicméně sama od sebe už by si je znovu neaktivovala. „Kdybych věděla, že mi to nějak pomáhá, tak určitě, ale když vím, že se toho moc nezměnilo, tak to podle mě nemá moc cenu (smích),“ jak sama přiznává.

Jasmína, 32 let, denní průměr času u obrazovky: 3 hodiny a 11 minut

Jasmína má svůj mobilní telefon ráda v momentech, kdy ji usnadňuje život např. díky placení, mapám, bankovníctví či hledání spojů. Zároveň ale „cejtím, že jsem jeho otrokem, a to hlavně kvůli sociálním sítím,“ jak sama zdůrazňuje. Přijde ji, že na mobilním telefonu tráví více času, než by chtěla, právě díky nim, proto by byla raději, kdyby sociální sítě nebyly. U Jasmíny bylo cítit emoční napětí, když hovořila o používání mobilního telefonu ve stupních šedi. Sama zdůraznila, že ho během experimentu nechtěla používat oproti běžnému barevnému režimu. Rozhovoru s Jasmínou se zúčastnila i Markéta, která v experimentu rovněž participovala. Ačkoliv jsem měla obavy, zda se jejich výpovědi nebudou vzájemně

překrývat, na konci rozhovoru jsem byla příjemně překvapena tím, jak zajímavá diskuse se vyvinula.

Kateřina, 27 let, denní průměr času u obrazovky: 2 hodiny a 23 minut

Pro Kateřinu je její mobilní telefon nástrojem, díky kterému komunikuje s lidmi a ví, co se kde děje. Zmínila i to, že se díky němu cítí bezpečněji, protože se s ním neztratí a kdyby se něco stalo, může někomu zavolat. „Asi taky je to bohužel něco, co беру všude s sebou a bez čeho bych už skoro nikam nevyšla,“ doplňuje. Kateřina nedávno dokončila studium na vysoké škole a těsně předtím pro ni byl mobilní telefon jakýmsi ventilem, proto na něm trávila více času, než by sama chtěla, ale neměla dostatek sil ho aktivně jakkoli snižovat. Nyní, i díky novému pracovnímu režimu, se jí to prý přirozeně daří. Stupně šedi neznala a do experimentu se zapojila, protože si chtěla vyzkoušet něco nového.

Laura, 28 let, denní průměr času u obrazovky: 2 hodiny a 35 minut

Laura sama charakterizuje svůj mobilní telefon jako „věc, se kterou v podstatě vstávám a chodím spát“. Používá ho ke komunikaci, k práci, získávání informací, fotografování a poslechu hudby. Nemá pocit, že by ho používala více, než by chtěla, přesto však přiznala, že ji někdy nabídne rozptýlení, které jí pomáhá usnout. Laura stupně šedi znala a také si tento režim před pár lety vyzkoušela, stejně jako Filip tedy do výzkumu přispěla nosnými poznatky.

Markéta, 32 let, denní průměr času u obrazovky: 3 hodiny a 31 minut

Pro Markétu je mobilní telefon praktická věc, která ji v mnoha ohledech zjednodušuje život. „Já třeba nechodím s peněženkou vůbec a kdyby mohl odemknout dveře, tak bych nenosila klíče,“ potvrzuje. Mobilní telefon používá ke komunikaci, hledání informací, ale i např. ke čtení zpráv, což je pro ni alternativou ke klasickým papírovým novinám. Zároveň ale připouští, že se mnohdy dostává do režimu, kdy už má používání sociálních sítí tak zautomatizované, že pouze kliká na obsah, kterému ve finále ani tolik nevěnuje pozornost. U Markéty mě zaujalo její prvotní nadšení ohledně celkové estetiky uživatelského rozhraní ve stupních šedi,

které ji připadalo atraktivnější. Navíc si stupně šedi nastavila jako zkratku na tlačítko Home Button a plánuje tento režim využívat u situací, které nevyžadují barevnost displeje.

Michaela, 26 let, denní průměr času u obrazovky: 2 hodiny a 21 minut

Michaela vnímá svůj mobilní telefon také jako svou pravou ruku, ovšem má pocit, že „je to něco, co mě hodně rozptyluje,” jak sama přiznává. Používá jej ke komunikaci s ostatními, zachycení různých momentů, nakupuje přes něj a používá ho taktéž jako nástroj k zahnání nudy, což ji ale nepřijde jako užitečně či produktivně strávený čas. Během našeho rozhovoru bylo cítit, že v ní stupně šedi vyvolávaly negativní emoce a cítila vůči tomuto nastavení odpor, přesto v experimentu setrvala a stupně šedi nedeaktivovala.

Monika, 26 let, denní průměr času u obrazovky: 1 hodina a 36 minut

Monika vnímá svůj mobilní telefon především jako nástroj, který používá ke komunikaci, k fotografování, plánování tras, zapisování výdajů, vyhledávání spojů i občasnému procházení sociálních sítí. Nemá pocit, že by na něm trávila více času, než by sama chtěla, jak ostatně potvrzuje: „Mám už vybudovanéj takovej svůj systém s tím telefonem, kde jsem s tím spokojená a daří se mi v tom fungovat nějak rozumně.“ Rozhovor byl přínosný i díky tomu, že si Monika stupně šedi vyzkoušela již před pár lety (stejně jako Filip a Laura), o této problematice ví a mohla obě zkušenosti porovnat z jiné perspektivy. Bohužel jsme neměly dostatek času, proto jsem musela úvodní pasáž o vztahu s mobilním telefonem vynechat, aby zbylo dostatek času na poznatky a dojmy z experimentu.

Pavel, 43 let, denní průměr času u obrazovky: 5 hodin a 59 minut

Používání mobilního telefonu je pro Pavla spojeno především s prací. „S tím, že ten pracovní nástroj občas použiju na to, abych si vyčistil hlavu,“ doplňuje. Několikrát týdně si proto např. zahraje nějakou hru. Mobilní telefon tak využívá především k volání, ke komunikaci a k získávání informací. Právě informační hodnota je pro něj při používání mobilního telefonu důležitá. Svůj

mobilní telefon občas zapůjčí svému synovi, který ho ovšem používá pod vlastním účtem (jeho údaje o času u obrazovky se tedy nepárovaly s Pavlovými). Přínosný byl tak také Pavlův pohled na používání mobilního telefonu v rámci vztahu rodič a dítě. Stupně šedi pro něj ze začátku byly šokující, účast v experimentu ale bere jako zážitek. Dokonce připustil, že si stupně šedi někdy plánuje znovu aktivovat.

8.2.2 Analýza dopadu experimentu na jeho participanty

Na základě kódování byly vytvořeny kategorie, které byly následně rozděleny do podkategorií (viz Tabulka 2). Aby bylo zabráněno případným nesprávným interpretacím, budou v průběhu prezentování výsledků uváděny celé výroky či pasáže participantů.

Kategorie	Podkategorie
<u>Limity způsobené displejem ve stupních šedi</u>	Omezenější funkcionalita Ztížená orientace Vznik negativních emocí a vjemů
<u>Přínos displeje ve stupních šedi</u>	Psychický odpočinek Atraktivita Barvy jako samozřejmost Způsob uvědomění

Tabulka 2: Analýza dopadu experimentu na jeho participanty

Limity způsobené displejem ve stupních šedi

Všichni respondenti se během našich rozhovorů shodli na tom, že displej mobilního telefonu ve stupních šedi s sebou nese určité komplikace, se kterými si museli potýkat a které by je ještě před začátkem experimentu nenapadly. Pro některé z nich tyto problémy znamenaly pouhý prvotní diskomfort, na který si postupem času zvykli, pro jiné byly dostatečně silným podnětem pro vznik negativních emocí a vjemů, které následně po celou dobu experimentu značně

limitovaly jejich interakci s mobilním telefonem. Ten se pro ně díky tomu stával nezajímavým a nedostatečně líbivým objektem, který používali s nechutí a jakýmsi neidentifikovatelným pocitem vnitřního napětí. Pro ostatní to naopak znamenalo impulz k využití vlastního důvtipu při vymýšlení alternativních řešení anebo jednoduše odložení konkrétních činností na dobu po skončení experimentu.

Omezenější funkcionalita

Nejčastěji (n = 10) byly v odpovědích na komplikace zmiňovány **fotografie**, jejich pořizování, editace a samotné prohlížení. Například Markétě při pořizování vadilo, že neví, jak bude výsledná fotografie vypadat a musela proto spíše „*doufat, že se to hezky vyfotilo*“. Podobně situaci vnímal i Filip, který navíc během trvání celého experimentu zcela omezil jejich následnou editaci, která je i přes znalost konkrétních editačních nástrojů ve stupních šedi téměř nemožná.

Filip: „*Nemohl jsem editovat fotky. Nebo prostě jsem věděl, že teď budu fotit, ale podívám se na to až za tejdén a třeba upravím barvy za tejdén, protože vlastně v tu chvíli jsem nevěděl, jak ta fotka reálně vypadá.*“

Monika zase konstatovala, že méně fotografovala, protože jakožto zkušená fotografka přirozeně vnímá rozdíly mezi pořizováním barevné a černobílé fotografie, jejíž síla tkví například ve zvýraznění kontur, tvarů a vzorů oproti barevné fotografii, která často láká právě výraznými barevnými elementy.

Monika: „*Třeba když jsem vytáhla foťák a najednou jsem to měla černobíle, tak se to hůř fotí, že jo, protože je to barevná fotka a já ji fotím do černobílý, kde fungují úplně jiná pravidla.*“

Jistou technickou omezenost při pořizování fotografií zmínila v rozhovoru také Michaela: „*(...) protože jsem nevěděla, jestli je ta fotka dobrá, nemohla jsem posoudit ty barvy a občas jsem nevěděla, jestli je to fakt zaostřený.*“ Jedním z možných původů této nejistoty je novost situace, ve které se Michaela ocitla. Lidské oko, pokud není postiženo například právě již zmiňovanou poruchou barevného vnímání, umožňuje rozeznávání jednotlivých barev, na které je mozek zvyklý, proto pokud měla najednou Michaela pořizovat fotografie určitého objektu, který je pro její mozek barevný, skrze fotoaparát na zařízení, které tuto barevnost

nezobrazuje, vyvolávalo to u ní nepříjemnou reakci. Rozhodla se proto podobně jako Markéta spoléhat na svou intuici, což se vyplatilo, protože „(fotky) vypadaj dobře, takže fajn.“

Naopak Aleš se tímto problémem příliš nezabýval a situaci vyřešil po svém, jak sám vysvětluje: „Pochopitelně jsem byl většinu času u počítače, takže jsem si to v klidu nechal, až se mi to sesynchronizuje s Google Photos a stáhnul jsem si to na počítači.“

Dále se v odpovědích vyskytovaly (n = 5) problémy při používání **navigace**. Nejednalo se ale o pouhý estetický nedostatek. Barevnost se totiž ukázala jako skutečně klíčová vlastnost. A jak zmiňuje Markéta, absence barev by podle ní v tomto případě mohla mít vliv i na bezpečnost samotného uživatele.

Markéta: „Ta navigace je fakt taková... (přemýšlí) Přijde mi to vlastně takový trochu nebezpečný, protože potřebuješ tu rychlou reakci, nemůžeš to sledovat prostě úplně dlouho.“

Aleš ji proto raději po dobu trvání experimentu zavrhl úplně. „V černobílým módu absolutně není možný se nechat za volantem navigovat, a to jsem si fakt čerstvě koupil držák do auta na telefon, ale já jinak prostě Prahou odchovanej jsem byl zvyklej, ale s tou černobílou to fakt nešlo. Mám jet tady doleva a nebo nemám...“

V návaznosti na navigaci byly zmiňovány i jisté komplikace při sportování a turistice, a tedy souhrnně **plánování tras**. Například Kateřina jezdí pravidelně na kole a jak sama říká: „Když jsem si načítávala nějakou trasu na kolo, tak ona je na Mapách.cz zvýrazněná nějakou barvou, ale v černobílý se to fakt slije s barvama těch silnic, takže jsem nevěděla pořádně, která byla ta moje naplánovaná, tak to bylo fakt blbý.“

Podobně situaci vnímala i Monika při turistice: „Když chceš jít po turistický značce a nemůžeš si vzpomenout, jaká to byla barva, tak je to trošku blbý, no.“ Konkrétně v těchto situacích se tak aplikace ve stupních šedi stávaly spíše přítěží.

Chybějící barvy také značně limitovaly detailnější sledování **předpovědi počasí** z meteorologického radaru, díky čemuž musela Kateřina u mobilního telefonu trávit více času. *„Když se koukáš před vyjížd'kou na kole na radar na počasí, tak tam je to odstupňovaný barevně, ty jednotlivý stupně mračen a podobně. Jako vyčteš to z těch stupňů šedi, ale je to jednoznačně horší, takže jsem se těšila, až uvidím normální počasí.“* Ve finále to ale vzdala a počasí pozorovala v průběhu experimentu u přítele na jeho telefonu, jak sama přiznala během rozhovoru.

Omezení funkčnosti zaznamenali také respondenti ($n = 2$), kteří na svém mobilním telefonu hrají **hry**. Ty *„jsou hodně založený na barvách“*, jak poznamenala Jana. Barvy se často používají pro odlišení různých týmů, hrozícího nebezpečí, stavu jednotlivých ukazatelů a nespočet dalších herních prvků.

Alex během experimentu přestala jednu hrát úplně, jelikož u ní absence barev způsobila nulovou funkčnost. *„Hrála jsem jednu hru, kterou jsem zjistila, že nemůžu hrát, když mám mobil do černobíla. Takový zkumavky, ve kterých přemísťuješ barevnou tekutinu a tím, že máš ten mobil jenom v odstínech šedi, tak některý barvy vypadají stejně, takže tu jsem musela přestat hrát na týden.“*

Pavla sice chybějící barvy neodradily, ale sám konstatoval, že je hrál spíše ze zvyku, a ne tak dlouho jako běžně. *„No a když si člověk chtěl zahrát ty hry, tak si je fakt zahrál jenom chvíli, protože v tu chvíli se pak u těch her projevovalo to, že fakt netuším, kdo je se mnou a kdo proti mně.“*

Ztížená orientace

Náhlá ztráta orientace způsobila u respondentů ($n = 7$) **absenci barevných vodiček**, podle nichž byli zvyklí interagovat s uživatelským rozhraním mobilního telefonu. Po jejich zmizení tak byli nuceni hledat nový způsob orientace a museli některým úkonům věnovat více pozornosti či větší množství času a postupně se nové změně učit přizpůsobovat. U některých se jednalo o adaptaci v řádech minut, pro jiné byla tato situace, alespoň v začátcích, hlavním důvodem, díky kterému na mobilním telefonu trávili větší množství času a měli chuť si stupně šedi deaktivovat. *„(...) protože jsem prostě nevěděl, jestli kliknout vpravo a nebo vlevo,“* zmínil Pavel. Problém výstižně shrnula Monika: *„Uvědomuju si, že mám hodně těch věcí zautomatizovaných a řídím se i podle barev. Takže to je takovej první šok, že najednou se musíš daleko víc soustředit na to, abys byla schopná se v tom telefonu zorientovat. Najednou se to stane hůř čitelný.“*

Chybějící barvy zapříčinily u některých respondentů ($n = 4$) také zhoršené podmínky při **vyhledávání aplikací**, jak podotkla Jasmína: „*Já jsem musela strašně mockrát fakt jít do vyhledávání, když jsem hledala nějakou aplikaci, protože jsem ji nemohla poznat z těch ikonek.*“ Barevné ikony aplikací už se totiž zdají být natolik součástí dennodenní interakce s mobilním telefonem a určitých uživatelských reflexů, že odstraněním barev jejich podoba najednou ztrácí na významu, jak podotkl Filip: „*Třeba v případě, kdybych otevíral Twitter, tak vím, že mám kliknout na světle modrou ikonku a teďka v tomhle případě už se to ztížilo.*“

Jedním z možných řešení tak bylo spoléhání se na textové popisky, které nakonec zvítězilo u Aleše: „*Obvykle nepoužívám nápovědy a nebo vyhledávání, protože vím, kde ty aplikace jsou, vidím barevnou ikonu, tak jdu po ní, nekoukám na popisky. Teď jsem zjistil, že Google Translate se už nejmenuje Translate, ale Překlad a takovýdle věci, na který já bych normálně nepřišel.*“

Dva respondenti také zmínili počáteční problémy při **přijímání hovorů**, jelikož absence barev najednou zapříčinila to, že musel člověk zbystřit, aby správně rozpoznal piktogramy kvůli chybějícímu zelenému tlačítku. „*Prostě tam na tom iPhonu jsou dva telefony a jeden je položený a jeden je zvednutý, ale ta moje hlava, která je fakt silně vizuální, nebyla schopná rozklíčovat, kterej telefon má zmáčkout. Si říkám „tak to je v koncích prostě“. Tak jsem se na to podíval a myslím, že je tam napsáno přijmout nebo něco takovýho, že je tam nějaký textovej popisek, tak říkám výborně (smích).*“

Vznik negativních emocí a vjemů

Absence barev u některých respondentů způsobovala po celou dobu trvání experimentu nepopsatelné **vnitřní napětí**, díky němuž používali svůj mobilní telefon s odporem, nespokojeností či nezájmem ve srovnání s běžným barevným režimem. Nejvíce patrné to bylo během našeho rozhovoru s Michaelou, která své negativní pocity vůči stupňům šedi neskrývala:

Michaela: „*Přišlo mi, že po něm vůbec nechci sahat, protože jsem si říkala „ježiš, fuj, to je černobílý (smích) prostě stejně nic neuvidím, nic z toho mít*

nebudu“, ale nakonec podle těch čísel vlastně vyšlo, že jsem po něm sahala častěji, takže jako to mi přišlo fakt překvapivý.“

A proč myslíš, že to tak bylo?

„No, možná po něm sáhneš, pak si vzpomeneš, že je černobílej, tak ho zase odložíš. (...) Mě vlastně fakt překvapilo, jak mě to rozčiluje. Já bejvám fakt klid'as a málo co mě rozčílí, ale tohle mi fakt vadilo.“

S úbytkem barev poklesla také podle některých respondentů ($n = 5$) míra **vizuální přitažlivosti**, díky které se pro ně mobilní telefon stával nezajímavým, jak poznamenala Jana: *„Spíš mi to přišlo nudný, než že by mi to kazilo život, ale prostě to bylo takový eee,“*

Monika: *„Vlastně už jenom to vědomí, že bych si otevřela Instagram a stejně by bylo všechno černobílý a že když barevný fotky nepřeveđeš tak, aby fungovaly černobíle, tak prostě nefungují, tak jsem tam vlastně ani nešla, protože jsem věděla, že mě to nebude bavit.“*

Režim stupňů šedi u některých respondentů stimuloval jakýsi **podvědomý pocit poruchy vidění**, který vyvolával nervozitu, jak vysvětluje Markéta: *„Jak kdybych špatně viděla. Že prostě máš pocit, že si chceš promnout oči. Jak kdybych měla špinavý brejle nebo já nevím (smích). Že je něco jako trochu špatně.“* To je pravděpodobně způsobeno neinvazivním a převedením barev do stupňů šedi, který respondentům nevýrazný a pozbývající na kontrastu, což způsobilo výslednou „plochost“.

Přínos displeje ve stupních šedi

Psychický odpočinek

Absence barev byla v prvním okamžiku pro některé šokem, přesto se však objevili tací respondenti ($n = 7$), kteří si na režim stupňů šedi během experimentu navykli a jeho účinek hodnotí spíše pozitivně. Například pro Pavla jsou barvy během používání mobilního telefonu zbytečnou vlastností navíc, kterou většinu

času nepotřebuje. Navíc vnímá, že jejich množství a sytost nabývají vyšších hodnot, než by bylo nutné.

Pavel: „*Člověk si zvyknul nějakou formou a vlastně jsem to pak začal vnímat spíš příjemně. Že si odpočívám od těch barev a že mi to dává pak jenom fakt tu informační hodnotu.*“

Někteří respondenti (n = 6) uvedli, že přidanou hodnotu stupňů šedi byl pozitivní účinek na jejich oči, které si díky tomu subjektivně více odpočinuly, jak říká Kateřina: „*No, vlastně to byla taková úleva pro oči, že tam nebylo tolik barev a tolik věcí na mě nekřičelo a bylo to celý takový utlumený.*“

Zvažují proto kompromis, který spočívá v zapínání tohoto režimu večer před spaním jako alternativu nočního režimu, protože by přes den raději fungovali bez omezení, které mají vliv na funkčnost. Operační systém Android tuto možnost jako jednu z automatických variant nočního režimu již nabízí, iOS ovšem nikoli.

Jasmína: „*Spíš mi to přijde jako dobrej mód třeba večer, aby se udrželo to, že si ulevíš, ale zároveň když potřebuješ najít navigaci, tak můžeš normálně fungovat.*“

Pro Pavla měl režim stupňů šedi navíc natolik významný účinek, který by ho po vlastní teoretické úvaze, kterou mi během rozhovoru sdělil, u mobilního telefonu nakonec dokázal spíše paradoxně udržet déle než odlákat.

Pavel: „*Člověk pak měl pocit, že vlastně na tom může strávit asi i víc času než normálně, protože když je to na barevným módu, což jsem si ověřil teďka, tak vlastně asi bych nad tím netrávil tolik času, protože přeci jen, ty oči to potom už tolik nedávaj (...). Kdežto v tom černobílým režimu je to klidnější, tak si myslím, že ve výsledku by člověk klidně strávil toho času víc.*“

Atraktivita

Podobně jako u některých respondentů vyvolával režim stupňů šedi spíše negativní pocity spojené s nižší mírou vizuální přitažlivosti a zajímavosti, u jiných měl efekt zcela opačný. Například u Alex a Laury jde o kombinaci osobního vkusu,

který má tendence inklinovat spíše k černobílým fotografiím, jak ostatně obě nezávisle na sobě podotkly, Alex zároveň již několik let sleduje profily fotografů a jiných vizuálních umělců, u nichž není výskyt černobílých fotografií výjimkou. Markéta zase oproti ostatním respondentům vyniká tím, že se pohybuje v umělecké sféře, ale o případných souvislostech mezi uměním a vizuálním obsahem ve stupních šedi lze pouze diskutovat, jelikož schází potřebná data.

Markéta: „*Jsem v tu chvíli měla pocit, že se mi zvýší ta doba na tom mobilu, protože se budu chtít dívat na ty černobílé věci. Jednak je to hrozně estetický a najednou bylo vlastně všechno trochu hezčí, jako fotky lidí a tak (smích). (...) Že mi to najednou přišlo atraktivní se na to dívat v té černobílé formě.*“

Přestože je jednou z premis aktivování režimu stupňů šedi snížení lákavosti sociálních sítí, bylo zajímavé, že například pro Alex znamenal naopak vyšší míru vizuální přitažlivosti, konkrétně u sociální sítě Instagram. Opět se tak dokazuje, že záleží na individuálním estetickém citění a vkusu a generalizování je v tomto případě komplikované.

Alex: „*U toho Instagramu mi to na jediném místě nepřišlo divný. (...) Tím, že třeba já jsem měla jednu dobu jenom černobílej Instagram – že jsem tam dávala jenom černobílé fotky – tak mi to nepřišlo divný. Až potom, když jsem si třeba rozklikla nějaký profil, tak mi to přišlo divný, protože jsem si řekla „počkat, ale vlastně jako vím, že tyhle věci byly barevný“, tak pak mi to teprve došlo. Ale ono to je tím, že mám prostě ráda černobílé fotky, že mi to přišlo vlastně v pohodě ten černobílej Instagram.*“

Filip s Laurou v souvislosti s Instagramem ještě zmínili, že se jim líbilo, že byly všechny příspěvky vlivem stupňů šedi na pomyslně stejné estetické úrovni a žádný tím pádem svou barevností či jinou úpravou mezi ostatními nevyčníval.

Filip: „*Najednou to mělo všechno stejnou estetiku a vlastně tam nebyly rozdíly. Člověk nepoznal, na čem jsou filtry a na čem ne, takže to mi přišlo super.*“

Laura: „*Najednou byly všechny ty fotky, všechny ty příspěvky, ať už vyfiltrovaný, nevyfiltrovaný, vykontrastovaný, nevykontrastovaný a přebarvený a já nevím co všechno, byly vlastně najednou na nějakým stejným levelu. Tak to mi přišlo něčím vlastně strašně sympatickým, že najednou měly všechny ty příspěvky stejný podmínky, když to tak řeknu.*“

Barvy jako samozřejmost

Ať už u respondentů vyvolaly stupně šedi negativní, pozitivní či rozporuplné pocity, většina (n = 8) uvedla, že jim tento experiment poskytl cennou zkušenost a přínosný zážitek, díky němuž se zamysleli nad tím, s jakou samozřejmostí se člověk podle barev v současném světě orientuje a jak málo se na možnost jejich absence bere ohled. A to jak z pohledu běžného uživatele, tak designéra, který barvy běžně používá jako jeden z hlavních způsobů, jak vést oko uživatele z bodu A do bodu B. Stupně šedi tak v tomto případě ukazují, že ne vždy může konkrétní, v tomto případě vizuální, vodičko fungovat tak, jak bylo původně zamýšleno, což je například jeden z důvodů, proč je přidávání titulků do videí na sociálních sítích již běžnou normou, která počítá s tím, že ne každý uživatel je sleduje se zapnutým zvukem.

Pavel: „*Oni přesně pak jsou schopný dávat tak malý nuance v tom kontrastu těch barev, že kliknete na modrý a zelený a vedle toho hnedka máte oranžovou. Prostě, že v podstatě společnost s černobílou variantou už opravdu nepočítá.*“

Jana: „*Jsem zjistila, že ne všechny appky maj podle mě dobře nastavený ty accessibility, víš. (...) Možná víc přemýšlet nad tím accessibility do práce, protože já to nikde neřeším.*“

Aleš, jehož vášní jsou mimo jiné počítačové hry, vnesl do výzkumu podnětný vhled, když zmínil aktuální situaci ohledně možných zpřístupnění v herním světě, který je v tomto ohledu výrazně napřed.

Aleš: „*Já jsem si vědomej nějakýho trendu ve hrách, mít co nejvíc nějakých accessibility options. Že už je dneska normální, že si můžeš zvětšovat titulky ve hrách, měnit barvu podle toho, jakou poruchu vidění máš a že tam můžou být i nějaký zvukový pomůcky, takže nejseš omezená na to, co vidíš v tý hře, ale na to,*

že ti to i dává nějaký audio než vizuální pomůcky, případně nějaká vyloženě haptická kontrola taky často bejvá. “

Způsob uvědomění

Z rozhovorů bylo patrné, že většina respondentů včetně jejich okolí stupně šedi neznala a ani se s tímto nastavením nikdy předtím nesetkala, proto i pouhý letmý pohled na displej ve stupních šedi vyvolával v některých případech zvědavé reakce, jak podotkl Pavel: *„Rozhodně byli překvapení stejně jako já (smích).“*

Filip: *„A najednou i nějaký lidi po mně chtěli vědět, ať jim řeknu, kde se to nastavuje, aby si to taky nastavili, protože se jim to líbilo. Takže pár kolegů potom taky mělo telefon v černobílý, ale vydrželi to třeba jenom půl hodiny (smích).“*

Neznalost a vlastní prožitá zkušenost poskytla respondentům **okamžik k zastavení a zamyšlení** se nad tím, jak velkou roli pro ně samotné sehrávají barvy při používání mobilního telefonu.

Kateřina: *„Jsem si uvědomila, jak jsem citlivá na to, jak to láká tou barevnou paletou. Že jak si člověk myslí, že na něho to neplatí, tak jako úplně to platí.“*

Pavel: *„Fakt tam je takový strašný množství barevnejch polí na tak strašně malým prostoru, že je pravda, že než jsem si to vyzkoušel, tak mě to nenapadlo, ale teďka, když si to člověk vyzkouší...“*

Po skončení experimentu a opětovném vrácení barev na displeje mobilních telefonů následoval u mnohých **šok**. Respondenti popisovali, že jim barvy připadaly daleko sytější a zářivější než původně. I přesto si na ně ale zvykli mnohem snadněji a rychleji než na stupně šedi. Jinou reakci tento šok podnítil u Laury.

Laura: *„Prostě já když jsem to potom zapla, ty barvy, tak mně přišlo úplně šílený, jako že tohle, tenhle barevný mix je vlastně standard, na kterej se většina lidí denně kouká a nechává si tím vypalovat oči, tak to mi přišlo úplně šílený.“*

Nový pohled na věc, kterou jsou uživatelé zvyklí používat dennodenně, v sobě skrývá **potenciál změny**, pokud ji uživatel vyhledává. Pro toho, kdo je se svým dosavadním režimem používání mobilního telefonu spokojen, budou stupně šedi pouhým potvrzením toho, že jde do určité míry o zvyk, jako v případě Aleše: „*A v momentě, kdy se to chová úplně stejně, jenom to trochu jinak vypadá, tak mně je to vlastně úplně jedno.*“

Pro uživatele, který například vnímá, že mobilní telefon používá více než by sám chtěl, však mohou být stupně šedi pomyslnou pomocnou rukou, která by ho mohla navést kýženým směrem. „*Ukáže mu to, co to může všechno změnit,*“ zmiňuje Monika.

8.2.3 Analýza funkce Čas u obrazovky

Kategorie	Podkategorie
<u>Zhodnocení funkce</u>	Objektivita Užitečnost Transparentnost
<u>Nedostatečný význam funkce</u>	Pasivní přístup Cílená ignorace

Tabulka 3: Analýza funkce Čas u obrazovky

Zhodnocení funkce

Objektivita

Častěji ($n = 5$) zmiňovanou vlastností funkce Čas u obrazovky byla objektivita zobrazovaných dat, v níž respondenti spatřují její hlavní přínos, jak odůvodňuje například Jasmína: „*jinak bys žila v klamu, že na tom mobilu vlastně moc nejseš a přitom bys tam byla 4 hodiny denně.*“ Výhoda této objektivit tak podle Laury tkví také v časté nesprávnosti lidského úsudku, podobně jako například kuřáci obvykle podceňují množství cigaret, které sami skutečně vykouří (Wolters et al., 2020).

Laura: „(...) lidi maj podle mě přirozenou tendenci strašně podhodnocovat tyhle věci, takže už jenom ta informace, že ti někdo řekne hele, trávíš tady průměrně 3 hodiny...“

Filip: „Taky mi přijde, že na těch zařízeních nejsem tolik a potom vidím, že mám Screen Time 12 hodin a když si člověk uvědomí, že je vzhůru, dejme tomu, já nevím, třeba 16 hodin a... (smích) tak jako, to je fakt hodně.“

Samotná dostupnost informace ale ještě nutně neznamená impuls ke změně, která koneckonců není ani vždy vyžadovaná, jelikož konkrétnímu uživateli nemusí připadat nutná. Tolerance vůči konkrétním hodnotám času u obrazovky tak většinou záleží na osobních preferencích, potřebách a životním stylu, jak bude ještě dále rozvedeno v kategorii Nedostatečný význam funkce.

Užitečnost

Zobrazované statistiky, do nichž mimo jiné spadá také detailní rozpis aktivně používaných aplikací s přesností na minuty, vnímají někteří respondent jako praktickou zpětnou vazbu svých aktivit: „I to, že tam vidíš ty aplikace, ve kterých trávíš nejvíc času, to mi přijde taky dobrý,“ říká Alex. „Takže je poznat, co člověk dělá,“ dodává Jana. Přestože jsou pro ně tedy opravdu pouhým zhodnocením určitého stavu, kterému více pozornosti dále nevěnují, například pro Lauru či Markétu tato data v minulosti skutečně znamenala určitý podnět ke změně, díky čemuž v nich spatřují i osobní užitek.

Markéta: „Když jsem to ještě dávno, dávno sledovala, ještě když jsem tenhle telefon měla nověj, tak jsem podle toho měnila to, jak jsem ten telefon používala, že jsem byla taková uvážlivější.“

Užitečnost spočívá i v komplexnosti zobrazovaných statistik, jenž dokáže poskytnout vzorce chování a návyky konkrétního uživatele. Funkce ale nezobrazuje pouze chování daného uživatele, nýbrž nabízí i pohled na druhou stranu mince, tedy chování konkrétních aplikací.

Filip: „Ale přijde mi třeba dobrý potom zjišťovat, která aplikace posílá hodně notifikací. Nebo takový ty statistiky prostě kolikrát vzal člověk do ruky telefon

a pak si uvědomovat, proč já vlastně na ten telefon sahám. (...) Takže já si pak právě uvědomím, že každou chvíli sahám na ten telefon, i když vím, že tam nic nebude, ale co kdyby náhodou, no.“

Funkce nabízí také rodičovský dohled nad zařízením, díky kterému lze dětem například nastavovat určité časové limity na zvolené aplikace či celé skupiny aplikací, které lze po jejich vyčerpání prodlužovat pouze zadáním číselného kódu. Takový způsob kontroly vítá u svého syna i Pavel: *„Prostě ty děti dneska jsou už úplně někde jinde a já jenom u toho svého kluka vím, že s tím má problém, proto tam má nastavený limity.“*

Transparentnost

Během několika rozhovorů byla také vyzdvížena přímocí funkce a mimo jiné důvod jejího vzniku. Markétě připadala tato transparentnost sympatická i díky tomu, že tuto funkci vnímá jako dobrý skutek společnosti Apple, která se tímto v jejím světle vlastně snaží omezit používání svých výrobků. Aleš zase na funkci a jejích datech oceňuje férovost. *„Že já vím, že to ten telefon o mně ví,“* řekl.

Filip: *„Prostě oni ty data stejně maj, takže to není o tom, že oni by potřebovali nějaký data (smích). Jde o to, že to daj vlastně potom veřejně lidem ke zobrazení, aby to věděli.“*

Ne každý měl však takováto pozitivní stanoviska. Opačný úhel pohledu zaujala Michaela, kterou vědomí toho, že jsou její aktivity a trávení času na mobilním telefonu dennodenně sledovány spíše znervózňuje.

Michaela: *„Zároveň mi to ale přijde trochu děsivý, že mě někdo takhle sleduje, jako nějaký firmy. Jako Apple by to asi neměl posílat, ale je to stejně takový děsivý, co všechno o nás už firmy vědět.“*

Nedostatečný význam funkce

Během rozhovorů s respondenty vyšlo najevo, že ačkoliv jim funkce jako taková připadá užitečná, pro ně samotné na užitečnosti pozbývá, jelikož na ni

nekladou přílišný důraz. Týdenní report dat, který zobrazuje denní průměr za uplynulý týden a jeho procentuální změnu oproti předchozímu, mají zapnutý, většina (n = 7) ho ale nebere v potaz a někteří si jej ani nezobrazují.

Pasivní přístup

Údaj o času u obrazovky je pro některé respondenty informací, kterou sice určitým způsobem vnímají, jako například Jasmína: „*Každou neděli si řeknu „ježiš marja, nebo jo, tak dobrý“ (smích)“*, v konečném důsledku jim ale žádný skutečný význam nepřináší.

Michaela: „*Jo, mám ho na tom vedlejším widgetu, kam občas omylem zabrousím, tak tam vidím nějaký čas, ale jinak sama od sebe to jinak nesleduju.*“

Takže nevíš, kolik běžně strávíš na telefonu?

Michaela: „*Ne, no, vlastně. Jako vím, že to není ani 8 hodin, ale ani jenom jedna hodina, ale víc asi ne.*“

Cílená ignorace

Přestože mají respondenti funkci zapnutou a pravidelný report se jim v notifikačním centru zobrazuje, většinou ho přechází bez pozastavení, jelikož zobrazované hodnoty nemají vliv na to, jak budou mobilní telefon následující dny používat.

Jedním z důvodů je **preference vnitřního mechanismu** před objektivními metrikami. V těchto případech jsou dotyční respondenti schopni ignorovat fakt, že tráví na mobilním telefonu například 4 hodiny denně a více, jelikož je pro ně daleko důležitější, že jim osobně konkrétní činnost dává smysl. Varovným signálem je pro ně pocit, že vlivem používání mobilního telefonu zanedbávají nějakou činnost, nikoliv určitá konkrétní hodnota. Jako například u Aleše:

A jak zjistíš, že na tom mobilu trávíš moc času?

Aleš: „*Zatím je to dost subjektivní. Já mám takovej docela dost dobrej vnitřní mechanismus si uvědomit, že trávím čas zbytečností.*“

Dalším důvodem je splynutí mobilního telefonu s pracovním nástrojem, díky čemuž je každý týden čekají **nevyhnutelné pracovní činnosti**, které zkrátka vykonávat musí. „*Tak to (týdenní report) úplně ignoruju, protože to u mě stejně neovlivní chování do budoucího týdne,*“ komentuje Pavel.

Výjimkou není ani tvrzení o tom, že jim aktuální situace vyhovuje a **jsou spokojení**, proto nemají důvod cokoliv měnit, ať už na základě vnějšího porovnání (Laura), tak vnitřního ujištění (Jana).

Laura: „*Možná před nějakou dobou to pro mě byl nějaký plnohodnotnej údaj, na základě kterýho jsem udělala nějaký opatření, ale teď už to spíš беру jako nějakou informaci, která pro mě zas tak důležitá není.*“

Takže (tvoje) 2 hodiny jsou v pohodě podle tebe?

Laura: „*Vždycky bych samozřejmě mohla mít míň, ale vzhledem k tomu, jaký čísla maj lidi okolo mě a ty jsou většinou vyšší, tak si říkám, že je to ok.*“

Jana: „*Já jsem to popravdě přestala řešit. Nevím, jestli mi to pomůže, třeba že omezím Instagram a pak udělám něco strašně kreativního, to fakt ne. Nemyslím si, že to tak funguje. (...) Prostě já když chci, tak to dělám a nestresuju se z toho, protože je to zbytečný. Už jsme na tom závislý tak či tak, takže podle mě je potřeba to přijmout a neřešit to dál (smích).*“

8.3 Shrnutí smíšeného výzkumu

Ačkoliv provedený experiment nepotvrdil hlavní výzkumnou hypotézu kvantitativního výzkumu, což znamená, že funkčnost doporučení ke snížení času u obrazovek mobilních telefonů nebyla získanými výsledky podpořena, díky smíšenému výzkumu, který v tomto případě skutečně poskytl již zmiňovanou výhodu následného použití kvalitativních metod, tak došlo k pochopení a také osvětlení alespoň některých stěžejních důvodů, kvůli nimž k očekávanému snížení času u obrazovek pravděpodobně nedošlo.

Mezi ně lze zařadit následující:

- Mobilní telefon je pro mnohé respondenty také pracovním nástrojem, který používat musí, ať ve stupních šedi, tak v barvách.
- Absence barev způsobila u některých respondentů ztrátu orientace, tudíž k zorientování a nalezení nových orientačních bodů potřebovali na mobilním telefonu trávit více času.
- Ačkoliv byl pro některé respondenty mobilní telefon ve stupních šedi nezajímavý, u jiných naopak svou atraktivitu zvýšil.
- Někteří respondenti zmínili také vysokou adaptabilitu, která nezpůsobila téměř žádné změny při používání mobilního telefonu ve stupních šedi a šlo tedy pouze o to si na novou situaci navyknout.
- Respondentům bylo dopředu známo, že intervence trvá 7 dní, nikoliv déle, vliv na ně proto mohlo mít také vědomí jakési „cílové rovinky“.
- Roli mohly samozřejmě sehrát i individuální rozdíly, rozdíly v používání mezi jednotlivými týdny, popřípadě výskyt zkreslení.

8.4 Diskuze

Provedený výzkum ukázal, že je používání mobilního telefonu vskutku individuální záležitostí, kterou ovlivňuje celá řada faktorů. Proto není jednoduché je postihnout proměnnou v podobě času u obrazovek, i když je získaná objektivním způsobem. Roli přitom hraje také zvolené konkrétní pozorované období, jelikož ne každý uživatel používá svůj mobilní telefon každý týden beze změn.

Navíc se vlivem nepotvrzení hlavní výzkumné hypotézy stávají při zpětném pohledu cennější data z kvalitativního výzkumu této diplomové práce, díky nimž lze tyto záležitosti lépe identifikovat a následně popřípadě také použít.

Nepotvrzení výzkumné hypotézy nicméně nemusí nutně znamenat, že by navrhované doporučení nebylo funkční pro jednotlivé uživatele, jelikož například Jasmína měla skutečně při zpětném sebehodnocení subjektivní pocit, že vlivem intervence na mobilním telefonu trávila méně času a cítila se díky tomu lépe. Navíc se dokonce několik respondentů rozhodlo po skočení experimentu stupně šedi nastavit jako zkratku na trojité stisknutí tlačítka Home Button, kterou plánují používat v případech, kdy mají pocit, že barvy nepotřebují, popřípadě večer jako alternativu nočního režimu, který je šetrnější pro oči.

Toto přepínání mezi barevným displejem a displejem ve stupních šedi se tak ukazuje jako právě jeden z možných vyhledávaných kompromisů, jenž nechává určitou míru kontroly na uživateli. Ten má pocit daleko větší svobody, ale zároveň se necítí tolik limitován při vykonávání činností, při nichž režim stupňů šedi opravdu ubírá na funkcionalitě a je tak spíše přítěží.

Pokud byl tedy experiment impulzem k tomu, že některým participantům ukázal nový způsob, jakým mohou interagovat s mobilním telefonem, který považují za užitečný a udržitelný, dá se i přes nepotvrzení výzkumné hypotézy považovat za přínosný, alespoň tedy v tomto ohledu.

Získaná a zanalyzovaná data z hloubkových rozhovorů pak mohou posloužit nejen samotným uživatelům mobilních telefonů, kteří se zajímají o nalezení udržitelných řešení, ale obecně také grafickým designérům či vývojářům mobilních aplikací, kterým mohou poskytnout novou perspektivu z profesního hlediska. Tato data ale mohou posloužit také jako pilotní výzkum pro další zkoumání této problematiky.

V případě budoucích výzkumů, se proto jedním z vyplývajících návrhů nabízí detailnější selekce participantů, a to podle různých kritérií (např. úroveň spokojenosti se současnými návyky používání mobilního telefonu, využitím mobilního telefonu při pracovních činnostech, osobnostních charakteristik či profesního zaměření).

Další návrh spatřuji v obecně delším časovém trvání výzkumu, a to včetně trvání intervence. Díky delšímu časovému úseku by se lépe zachytily konkrétní vzorce používání mobilního telefonu a zároveň by vznikl prostor pro sledování

dalších možných účinků intervence, na které byl jeden týden příliš krátký. V tomto případě by ale bylo potřeba myslet také na určitou motivaci zúčastněných, jelikož stupně šedi pro některé uživatele skutečně představují jistá omezení, jak ostatně výzkum dokazuje.

V neposlední řadě je potřeba zmínit také možnost zaměření budoucího výzkumu na jiný operační systém (např. Android), popřípadě i jinou platformu (např. tablet).

Závěrem bych se ještě ráda pozastavila nad srovnáním výsledků tohoto výzkumu s již proběhlými zahraničními studiemi (viz 6.4 Přehled studií), u nichž k potvrzení funkčnosti doporučení došlo. Nad možnými důvody lze samozřejmě pouze diskutovat, lze si nicméně povšimnout, že jejich výzkumné vzorky jsou tvořeny studenty s průměrným věkem od 18,7 let do 21 let. Ve srovnání s nimi je tak výzkum této diplomové práce unikátní, jelikož věkový průměr vzorku činí 29,64 let a studentů je v něm pouhých 35 %. Zda se jedná o souvislost, nelze samozřejmě v tuto fázi říct, a bylo by potřeba ji uskutečněním dalšího výzkumu ověřit či vyvrátit, je však nutné na tuto skutečnost přinejmenším brát ohled.

9 ZÁVĚR

V této diplomové práci jsem se pomocí smíšeného výzkumu snažila nejen ověřit funkčnost doporučení na snížení času u obrazovek mobilních telefonů, ale také hlouběji porozumět jeho účinkům na uživatele při jejich běžném používání.

Ačkoliv sestavený experiment neprokázal statisticky signifikantní hodnoty a funkčnost doporučení proto nebyla podpořena, samotná zkušenost, která spočívala v týdenní intervenci v podobě aktivování displeje mobilního telefonu do režimu stupňů šedi, se při následných hloubkových rozhovorech s participanty z experimentální skupiny prokázala jako cenný zdroj informací.

Ukázala mimo jiné, že návykovost mobilních telefonů respondenti skutečně vnímají, ovšem ne každý ji zažívá v osobní rovině, a ne každý ji vidí jako problém, který chce a musí za každou cenu nějak vyřešit. Naopak jiní ji u sebe vnímají jako častý problém, s jehož řešením si ale neví rady. Přestože jim tak intervence nepřinesla nijak významný užitek, ocenili v některých případech možnost krátkodobé změny perspektivy.

Kromě toho ale tato diplomová práce přináší díky výpovědím participantů konkrétní poznatky, s nimiž se pravděpodobně každý, kdo se ke stupňům šedi na mobilním telefonu uchýlí, bude potýkat.

Zároveň práce prezentuje také uživatelské zhodnocení funkce Čas u obrazovky, která se na základě výpovědí ukázala v iniciaci změn při používání mobilního telefonu jako nedostatečně účinná.

Věřím, že výsledky tohoto výzkumu poslouží k dalším zjištěným poznatkům v budoucnu, popřípadě alespoň podnítí vznik zajímavých a barvitých diskuzí.

10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

ALEKSANDRA, 2018. 63 Fascinating Google Search Statistics (Updated 2021). *seotribunal.com* [online] [vid. 2021-05-20]. Dostupné z: <https://seotribunal.com/blog/google-stats-and-facts/>

ALTER, Adam, 2017. *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and The Business of Keeping Us Hooked*. United States of America: Penguin Books. ISBN 978-0-7352-2284-7.

ATA, Rehman, 2017. *Go Gray - Drop your smartphone addiction by turning your phone gray* [online] [vid. 2021-07-25]. Dostupné z: <https://gogray.today>

ATLAS ČECHŮ, 2021. Atlas Čechů • Mobil Apple (iPhone). *Atlas Čechů* [online] [vid. 2021-07-22]. Dostupné z: <https://atlascechu.cz/results/mobile-apple>

BARR, Nathaniel, Gordon PENNYCOOK, Jennifer A. STOLZ a Jonathan A. FUGELSANG, 2015. The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking. *Computers in Human Behavior* [online]. **48**, 473–480. ISSN 0747-5632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2015.02.029

BARTLETT, Steven, 2017. *The Ideal Muslimah na Facebook Watch* [online] [vid. 2021-06-20]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/IdealMuslimah/videos/this-is-a-pretty-powerful-reminder-by-brother-steven-bartlettwhat-are-your-thoug/10155472296592214/>

BILLIEUX, Joël, Pierre MAURAGE, Olatz LOPEZ-FERNANDEZ, Daria J. KUSS a Mark D. GRIFFITHS, 2015. Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports* [online]. **2**(2), 156–162. ISSN 2196-2952. Dostupné z: doi:10.1007/s40429-015-0054-y

BOGOST, Ian, 2019. I Tried to Limit My Screen Time. *The Atlantic* [online] [vid. 2021-07-20]. Dostupné z: <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2019/09/why-apple-screen-time-mostly-makes-things-worse/597397/>

BRAINWARE, 2020. What Do You Mean by „Cognitive Capacity?” Cognitive Literacy Solutions [online]. [vid. 2021-05-26]. Dostupné z: <https://mybrainware.com/blog/what-do-you-mean-by-cognitive-capacity/>

BUCK, Andrew, 2020. 57 Amazon Statistics Sellers Need to Know. *LandingCube* [online]. [vid. 2021-05-20]. Dostupné z: <https://landingcube.com/amazon-statistics/>

BURR, Christopher a Luciano FLORIDI, 2020. *Ethics of Digital Well-Being: A Multidisciplinary Approach*. B.m.: Springer Nature. ISBN 978-3-030-50585-1.

CARR, Nicholas, 2008. *Is Google Making Us Stupid? - The Atlantic* [online] [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us->

stupid/306868/

CARR, Nicholas G., 2010. *The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains*. B.m.: W.W. Norton. ISBN 978-0-393-07222-8.

COYNE, Sarah M., Adam A. ROGERS, Jessica D. ZURCHER, Laura STOCKDALE a McCall BOOTH, 2020. Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior* [online]. **104**, 106160. ISSN 0747-5632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2019.106160

CRISTOL, Hope, 2021. What Is Dopamine? *WebMD* [online] [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-dopamine>

DISMAN, Miroslav, 2009. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-246-0139-7.

EYAL, Nir, 2012. The Hook Model: How to Manufacture Desire. *Nir and Far* [online] [vid. 2021-07-13]. Dostupné z: <https://www.nirandfar.com/how-to-manufacture-desire/>

FATEMEH, Rezaee a Pedret ANNIE, 2018. A critical review of silicon valley solutions for smartphone addiction / Fatemeh Rezaee and Annie Pedret. *IDEALOGY*. **3(3)**, 189–196. ISSN 2550-214X.

FLORIN, T, 2014. How to change color schemes on Android 5.0 Lollipop (invert, grayscale, etc). *Phone Arena* [online] [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: https://www.phonearena.com/news/How-to-change-color-schemes-on-Android-5.0-Lollipop-invert-grayscale-etc_id63848

FOGG, Brian J., 2020. Behavior Model. *Behavior Model* [online] [vid. 2021-07-13]. Dostupné z: <https://behaviormodel.org/>

FOREST, 2021. *Forest - Stay focused, be present* [online] [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://www.forestapp.cc>

GRANT, Jon E., Marc N. POTENZA, Aviv WEINSTEIN a David A. GORELICK, 2010. Introduction to Behavioral Addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse* [online]. **36(5)**, 233–241. ISSN 0095-2990. Dostupné z: doi:10.3109/00952990.2010.491884

GRIFFITHS, Mark, Olatz LOPEZ-FERNANDEZ, Melina THROUVALA, Halley PONTES a Daria KUSS, 2018. *Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview* [online]. Dostupné z: doi:10.13140/RG.2.2.11280.71682

HARVARD HEALTH, 2012. Blue light has a dark side. Harvard Health [online] [vid. 2021-05-14]. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>

- HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- HODES, Leora N. a Kevin G. F. THOMAS, 2021. Smartphone Screen Time: Inaccuracy of self-reports and influence of psychological and contextual factors. *Computers in Human Behavior* [online]. **115**, 106616. ISSN 0747-5632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2020.106616
- HOLTE, Alex a F. FERRARO, 2020. True colors: Grayscale setting reduces screen time in college students. *The Social Science Journal* [online]. 1–17. Dostupné z: doi:10.1080/03623319.2020.1737461
- HOLTE, Alex J., Desiree T. GIESEN a F. Richard FERRARO, 2021. Color me calm: Grayscale phone setting reduces anxiety and problematic smartphone use. *Current Psychology* [online]. [vid. 2021-07-14]. ISSN 1046-1310, 1936-4733. Dostupné z: doi:10.1007/s12144-021-02020-y
- CHANG, Anne-Marie, Daniel AESCHBACH, Jeanne F. DUFFY a Charles A. CZEISLER, 2015. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences* [online]. **112**(4), 1232–1237. ISSN 0027-8424, 1091-6490. Dostupné z: doi:10.1073/pnas.1418490112
- CHOTPITAYASUNONDH, Varoth a Karen M. DOUGLAS, 2018. The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology* [online]. **48**(6), 304–316. ISSN 1559-1816. Dostupné z: doi:10.1111/jasp.12506
- CHRISTIANE, Stenger, 2015. *Nenechte svůj mozek zahálet: Začněte jej využívat na maximum*. B.m.: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-9737-3.
- JAMES, William, 1890. *Classics in the History of Psychology -- James (1890) Chapter 11* [online] [vid. 2021-05-20]. Dostupné z: <https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin11.htm>
- JORDANGONEN, 2017. The Always On Lifestyle. *Medium* [online] [vid. 2021-06-23]. Dostupné z: <https://medium.com/@jordangonen/the-always-on-lifestyle-7e496bed1618>
- JOY, Asher, 2021. The Attention Economy: Where the Customer Becomes the Product. *Business Today Online Journal* [online] [vid. 2021-07-12]. Dostupné z: <https://journal.businesstoday.org/bt-online/2021/the-attention-economy-asher-joy>
- KASER, Rachel, 2017. Nearsighted or colorblind? Here are helpful options on iOS and Android. *TNW | Evergreen* [online] [vid. 2021-07-07]. Dostupné z: <https://thenextweb.com/news/phone-accessibility-features-colorblind-visually-impaired>
- KASHADA كشادة ابوبكر, Abubaker, Awatif ISNOUN a Nureddin ALDALI, 2020. Effect of Information Overload on Decision's Quality, Efficiency and Time. **05**, 53–58.

- KIRSCH, Melissa, 2017. Change Your Screen to Grayscale to Combat Phone Addiction. *Lifehacker* [online] [vid. 2021-07-25]. Dostupné z: <https://lifehacker.com/change-your-screen-to-grayscale-to-combat-phone-addicti-1795821843>
- KOČÍ, Petr, 2018. 10 lidských slabostí, které technologické firmy využívají, aby nás přikovaly k displejům. *iROZHLAS* [online] [vid. 2021-05-12]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/veda-technologie/technologie/google-tristan-harris-internet-socialni-site-mobilni-aplikace_1806050817_pek
- KRASNOVA, Hanna, Olga ABRAMOVA, Isabelle NOTTER a Annika BAUMANN, 2016. *Why Phubbing is Toxic for Your Relationship: Understanding the Role Of Smartphone Jealousy among "Generation Y" Users*.
- KRISTIANO, Donny, 2021. Winning the Attention War: Consumers in Nine Major Markets Now Spend More than Four Hours a Day in Apps | App Annie Blog. *App Annie* [online] [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://www.appannie.com/en/insights/market-data/q1-2021-market-index/>
- KUNSTSPEKTRUM, 2011. *Richard Serra „Television Delivers People" (1973)* [online] [vid. 2021-05-20]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=LvZywaQIJsg&ab_channel=KunstSpektrum
- LOID, Karina, Karin TÄHT a Dmitri ROZGONJUK, 2020. Do pop-up notifications regarding smartphone use decrease screen time, phone checking behavior, and self-reported problematic smartphone use? Evidence from a two-month experimental study. *Computers in Human Behavior* [online]. **102**, 22–30. ISSN 0747-5632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2019.08.007
- LOVEJOY, Ben, 2019. Problematic Smartphone Usage now a psychiatric disorder; 23% of kids affected. *9to5Mac* [online]. [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://9to5mac.com/2019/11/29/problematic-smartphone-usage/>
- MARK, Gloria, Shamsi IQBAL, Mary CZERWINSKI a Paul JOHNS, 2015. Focused, Aroused, but so Distractible [online]. Dostupné z: doi:10.1145/2675133.2675221
- MCLUHAN, Marshall, 1991. *Jak rozumět médiím: extenze člověka*. B.m.: Odeon. ISBN 978-80-207-0296-8.
- MEDŘICKÝ, Hynek, 2018. Nebezpečné světlo z mobilů? Od lékařů možná uslyšíme nepěknou diagnózu, říká expert | Aktuálně.cz. *Aktuálně.cz - Víte, co se právě děje* [online] [vid. 2021-05-14]. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/nebezpecne-svetlo-z-mobilu-od-lekaru-mozna-uslysime-nepেকnou/r~d30afb8ccbf211e8acf3ac1f6b220ee8/>
- MILYAVSKAYA, Marina, Mark SAFFRAN, Nora HOPE a Richard KOESTNER, 2018. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion* [online]. **42**(5), 725–737.

ISSN 0146-7239, 1573-6644. Dostupné z: doi:10.1007/s11031-018-9683-5

MISRA, Shalini, Lulu CHENG, Jamie GENEVIE a Miao YUAN, 2016. The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices. *Environment and Behavior* [online]. **48**(2), 275–298. ISSN 0013-9165. Dostupné z: doi:10.1177/0013916514539755

MULLIGAN, Kevin, 2019. *25 Facts About Color Blindness* [online] [vid. 2021-07-26]. Dostupné z: <https://enchroma.com/blogs/beyond-color/interesting-facts-about-color-blindness>

NEWPORT, Cal, 2019. *Digitální minimalismus: zkroťte návykové technologie a získajte zpět svůj čas a koncentraci*. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-088-0.

NW, 1615 L. St, Suite 800 WASHINGTON a DC 20036 USA 202-419-4300 | Main 202-857-8562 | Fax 202-419-4372 | Media INQUIRIES, 2015. A Portrait of Smartphone Ownership. *Pew Research Center: Internet, Science & Tech* [online]. [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/01/chapter-one-a-portrait-of-smartphone-ownership/>

O'CONNOR, Austin, 2018. Going Gray Can Help With Smartphone Addiction. *AARP* [online] [vid. 2021-07-23]. Dostupné z: <https://www.aarp.org/home-family/personal-technology/info-2018/limiting-smartphone-use-fd.html>

OLSON, Jay A., Dasha SANDRA, Denis CHMOULEVITCH, Amir RAZ a Samuel P. L. VEISSIÈRE, 2021. *A ten-step behavioural intervention to reduce screen time and problematic smartphone use* [online]. 5. leden 2021. B.m.: PsyArXiv. [vid. 2021-02-09]. Dostupné z: doi:10.31234/osf.io/tjynk

ORBEN, Amy, 2020. Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* [online]. **55**(4), 407–414. ISSN 1433-9285. Dostupné z: doi:10.1007/s00127-019-01825-4

PAL, Rajarshi, Jayanta MUKHERJEE a Pabitra MITRA, 2012. How do warm colors affect visual attention? In: *the Eighth Indian Conference: Proceedings of the Eighth Indian Conference on Computer Vision, Graphics and Image Processing - ICVGIP '12* [online]. Mumbai, India: ACM Press, s. 1–8 [vid. 2021-07-23]. ISBN 978-1-4503-1660-6. Dostupné z: doi:10.1145/2425333.2425357

PANOVA, Tayana a Xavier CARBONELL, 2018. Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions* [online]. **7**(2), 252–259. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/2006.7.2018.49

PERERA, Ayesha, 2021. *What is the Hawthorne Effect?* | *Simply Psychology* [online] [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://www.simplypsychology.org/hawthorne-effect.html>

PEREZ, Sarah, 2014. A New App Called Moment Shows You How Addicted You Are To Your iPhone | TechCrunch. *TechCrunch* [online] [vid. 2021-04-02]. Dostupné z: https://techcrunch.com/2014/06/27/a-new-app-called-moment-shows-you-how-addicted-you-are-to-your-iphone/?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAI6TrY07lt8p1NLKVdAubmcQkgEwtK4LDjRdzonnO141lbomH_SRQow9zVz1yj64whdJJ5G6ocRy-51u35RqiOg6aCANFZY66oPPhmWGJxKXKEAb5BuU3jUR5dMKy74GC31jig mGMAS3TVssd3lIG1n4gp2OK9Q9Ef3iXQcNS6O

PRICE, Catherine, 2018. *How to Break Up with Your Phone: The 30-Day Plan to Take Back Your Life*. California: Ten Speed Press. ISBN 978-0-399-58112-0.

REPLUG ME, 2021. *Replug me Challenge* [online] [vid. 2021-07-20]. Dostupné z: <https://www.replug.me/challenge.html>

SALEHAN, Mohammad a Arash NEGAHBAN, 2013. *Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive* | Elsevier Enhanced Reader [online] [vid. 2021-06-22]. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2013.07.003

SETH GODIN, 2011. Paying attention to the attention economy. *Seth's Blog* [online] [vid. 2021-03-29]. Dostupné z: <https://seths.blog/2011/07/paying-attention-to-the-attention-economy/>

SHAWHEATHER, EllisDavid A, KENDRICKLIBBY-RAE, ZIEGLERFENJA a WISEMANRICHARD, 2016. Predicting Smartphone Operating System from Personality and Individual Differences. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. [vid. 2021-07-26]. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2016.0324

SPENCER, Samuel, 2021. *How Many Subscribers Do Netflix, Disney+ and the Rest of the Streaming Services Have?* [online] [vid. 2021-07-26]. Dostupné z: <https://www.newsweek.com/netflix-amazon-hulu-disney-most-subscribers-streaming-service-1590463>

STATCOUNTER GLOBAL STATS, 2021. Desktop vs Mobile vs Tablet Market Share Worldwide. *StatCounter Global Stats* [online] [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://gs.statcounter.com/platform-market-share/desktop-mobile-tablet>

STATISTA, 2021. • *Facebook MAU worldwide 2020* | Statista [online] [vid. 2021-07-20]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>

SYMONS, Mick a Allyson KAZMUCHA, 2014. How to enable grayscale on iPhone and iPad. *iMore* [online] [vid. 2021-04-14]. Dostupné z: <https://www.imore.com/how-enable-grayscale-visual-accessibility-your-iphone-or-ipad>

TECHOPEDIA.COM, 2017. What is Grayscale? - Definition from Techopedia. *Techopedia.com* [online] [vid. 2021-04-14]. Dostupné z: <http://www.techopedia.com/definition/7468/grayscale>

TEIXEIRA, Thales S., 2015. When People Pay Attention to Video Ads and Why. *Harvard Business Review* [online]. [vid. 2021-03-30]. ISSN 0017-8012. Dostupné z: <https://hbr.org/2015/10/when-people-pay-attention-to-video-ads-and-why>

THALES S. TEIXEIRA, 2014. The Rising Cost of Consumer Attention: Why You Should Care, and What You Can Do about It. *HBS Working Knowledge* [online] [vid. 2021-05-20]. Dostupné z: <http://hbswk.hbs.edu/item/the-rising-cost-of-consumer-attention-why-you-should-care-and-what-you-can-do-about-it>

TURKLE, Sherry, 2011. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. B.m.: Basic Books. ISBN 978-0-465-02234-2.

UNIVERSITY OF WATERLOO, 2015. Reliance on smartphones linked to lazy thinking. *ScienceDaily* [online] [vid. 2021-05-20]. Dostupné z: <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150305110546.htm>

WARD, Adrian F., Kristen DUKE, Ayelet GNEEZY a Maarten W. BOS, 2017. Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research* [online]. 2(2), 140–154. ISSN 2378-1815. Dostupné z: doi:10.1086/691462

WOLVERS, Paula J. D., Sjoerd C. BRUIN, Willem M. MAIRUHU, Monique DE LEEUW-TERWIJN, Barbara A. HUTTEN, Dees P. M. BRANDJES a Victor E. A. GERDES, 2020. Self-Reported Smoking Compared to Serum Cotinine in Bariatric Surgery Patients: Smoking Is Underreported Before the Operation. *Obesity Surgery* [online]. 30(1), 23–37. ISSN 1708-0428. Dostupné z: doi:10.1007/s11695-019-04128-4

WU, Tim, 2016. *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads*. United States of America: Vintage Books. ISBN 978-0-8041-7004-8.

ZAIONTZ, Charles, 2021. *Pretest-Posttest Design | Real Statistics Using Excel* [online] [vid. 2021-07-21]. Dostupné z: <https://www.real-statistics.com/analysis-of-covariance-ancova/pretest-posttest-design/>

ZALANI, Rochi, 2020. Screen Time Statistics 2021: Your Smartphone Is Hurting You. *ECM* [online] [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://elitecontentmarketer.com/screen-time-statistics/>

ZAVŘEL, Roman, 2021. iOS používá v ČR téměř 20 % všech uživatelů smartphonů. *Letem světem Applem* [online]. [vid. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://www.letemsvetemapplem.eu/2021/04/14/ios-pouziva-v-cr-temer-20-vsech-uzivatelu-smartphonu/>

11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Skladba výzkumného vzorku

Tabulka 2: Analýza dopadu experimentu na jeho participanty

Tabulka 3: Analýza funkce Čas u obrazovky

12 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Úrovně pozornosti

Obrázek 2: Television Delivers People

Obrázek 3: Phubbing

Obrázek 4: Problematické používání mobilního telefonu

Obrázek 5: Sociální síť Pinterest zobrazena pomocí The Hook Modelu

Obrázek 6: Foggův behaviorální model

Obrázek 7: Take Control

Obrázek 8: Barevný displej a displej ve stupních šedi (iPhone)

Obrázek 9: Červené odznaky notifikací (iPhone)

Obrázek 10: Design experimentu

Obrázek 11: Ukázka komunikace skrze iMessage

Obrázek 12: Majitelé mobilních telefonů iPhone v ČR

13 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vstupní dotazník

Příloha 2: Informovaný souhlas účastníka výzkumu – experiment


Příloha 3: Návod rozhovoru

Příloha 4: Informovaný souhlas účastníka výzkumu – rozhovor

Příloha 5: Přepisy rozhovorů

14 PŘÍLOHY

Příloha 1: Vstupní dotazník



iPhone experiment

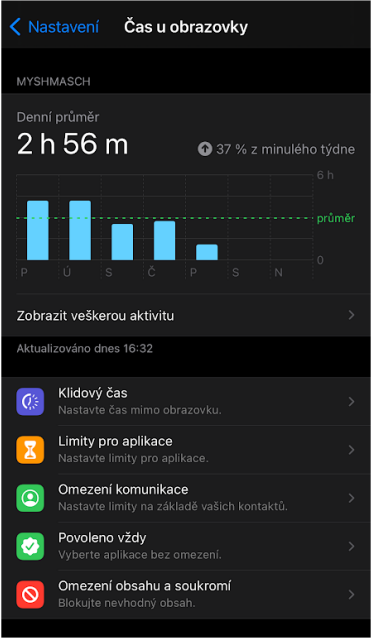
***Required**

Zařízení, které budete používat k experimentu (1. část)

Jaký model iPhoneu používáte? *

Choose

Máte na svém iPhoneu zapnutou funkci "Čas u obrazovky" neboli "Screen Time" (viz obrázek)? *



☐ ANO

☐ NE

Back

Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms

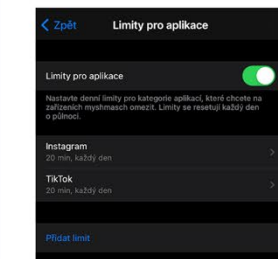


iPhone experiment

***Required**

Zařízení, které budete používat k experimentu (2. část)

Používáte na svém iPhone "Limity pro aplikace" nebo "App Limits" (viz obrázek)? *



- ☐ NE
☐ ANO

Pokud používáte "Limity pro aplikace", dodržujete je?

- ☐ SPÍŠE NE
☐ SPÍŠE ANO

Máte běžné zapnuté zvuky? *

- ☐ ANO
☐ NE

Máte běžné zapnutá upozornění (tj. notifikace) u aplikací, které používáte? *

- ☐ NE
☐ ANO

U kterých aplikací máte běžné zapnutá upozornění (tj. notifikace)? *

Your answer

Máte běžné zapnutá mobilní data (tj. připojení k internetu)? *

- ☐ ANO
☐ NE

Používáte režim "Nerušit", tedy "Do Not Disturb"? 🙋 *

Tato funkce vypíná zvuky upozornění a volání a zamezí tomu, aby se displej náhle rozsvítl.

Choose

Používáte svůj iPhone k práci? *

- ☐ spravuji sociální síť (Vaše osobní se sem nepočítají, pokud nejsou zdrojem Vašeho příjmu)
☐ vyřizuji pracovní e-maily
☐ vyřizuji pracovní hovory a SMS / iMessage
☐ používám aplikace určené k pracovní komunikaci (Asana, Slack, Teams aj.)
☐ používám kalendář
☐ fotografoji a natáčím videa
☐ používám navigaci
☐ Other: _____

K čemu a jak často ho používáte k následujícím činnostem? *

	Denně	Několikrát týdně	Maximálně jednou týdně	Méně než jednou týdně	Vyjimečně	Nikdy
Chatovací aplikace (Messenger, WhatsApp, Telegram, atp.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videohovory (FaceTime, atp.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sociální síť (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, atp.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osobní hovory a SMS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osobní e-mail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sledování videí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čtení článků a e-knih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poslouchání hudby, podcastů a audioknih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakupování (jídlo, oblečení, atp.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hraní her	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fotopaparát	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doprava a hledání dopravních spojení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

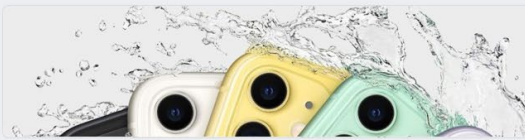
[Back](#) [Next](#)

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) [Terms of Service](#) [Privacy Policy](#)

Google Forms





iPhone experiment

*Required

Další zařízení, která používáte

Používáte kromě svého iPhoneu ještě jiný mobilní telefon? *

- ☐ ANO
☒ NE

Používáte stolní počítač? 🖥️ *

- ☐ ANO
☐ NE

Používáte notebook? 📖 *

- ☐ ANO
☐ NE

Používáte tablet? *

- ☐ NE
☐ ANO

Používáte Apple Watch? 🕒 *

- ☐ NE
☐ ANO

Back

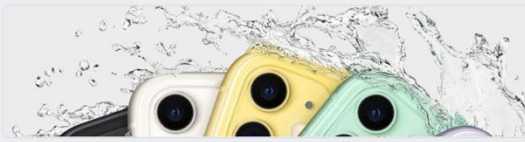
Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) · [Terms of Service](#) · [Privacy Policy](#)

Google Forms



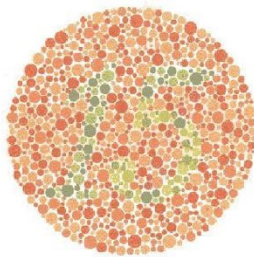


iPhone experiment

*Required

Test barvosleposti

Co vidíte na obrázku (viz níže)? *



Your answer

Co vidíte na obrázku (viz níže)? *



Your answer

Byl/a jste v minulosti diagnostikován/a poruchou barevného vidění? *

- ☐ NE
- ☐ ANO

Back

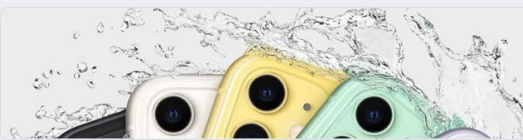
Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms





iPhone experiment

*Required

Něco o Vás

Poskytnuté údaje budou anonymizovány a slouží pouze pro účely experimentu, který je součástí mé diplomové práce. Nebudou poskytnuty třetím stranám.

Rok narození *

Choose ▼

Pohlaví *

☐ žena

☐ muž

☐ Other: _____

Ve kterém kraji bydlíte? *

Choose ▼

Studujete? *

☐ ANO

☐ NE

Pokud studujete, jaký je Váš studijní obor?

Your answer _____

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? *

Your answer _____

Jsem: *

☐ zaměstnaný/á na plný úvazek

☐ na mateřské/otcovské dovolené

☐ zaměstnaný/á na částečný úvazek

☐ OSVČ

☐ student/ka

☐ Other: _____

V jakém profesním oboru se pohybujete?

Your answer _____

Back

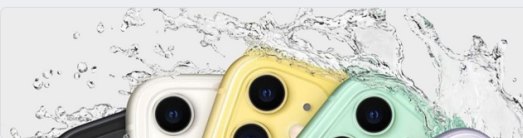
Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms





iPhone experiment

*Required

Kontakt

Poskytnuté údaje budou anonymizovány a slouží pouze pro účely experimentu, který je součástí mé diplomové práce. Nebudou poskytnuty třetím stranám.

Vaše jméno, příjmení, atp. (abych věděla, jak Vás během experimentu oslovovat) *

Your answer

Vaše telefonní číslo

Pokud si se mnou přejete během experimentu komunikovat skrze iMessage, zadejte, prosím, své telefonní číslo.

Your answer

Vaše e-mailová adresa *

Your answer

Nechcete se experimentu zúčastnit sami? Víte o někom, kdo by do toho mohl jít s Vámi? Nechte mi tu, prosím, na dotyčného/dotyčnou kontakt a domluvíme se. Děkuji.

Your answer

Back

Submit

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms



Příloha 2: Informovaný souhlas účastníka výzkumu – experiment

Informovaný souhlas účastníka výzkumu – experiment

Vážený pane, vážená paní,

tímto Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu (experimentu), který je součástí mé diplomové práce. Veškeré doplňující informace naleznete níže. V případě nesrovnalostí či dotazů mě, prosím, neváhejte kontaktovat.

Děkuji.

***Required**

Kontakt

Řešitelka práce: Bc. Veronika Myšková
E-mail: myshmasch@gmail.com
Telefonní číslo: 721852601

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.
E-mail: michaela.slussareff@ff.cuni.cz

Název pracoviště:
Studia nových médií, Ústav informačních studií a knihovnictví
místnost č. 505 (5. patro)
Na Příkopě 29
Praha 1 – Staré město, 110 00

Popis a cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je metodou experimentu zjistit vliv barev na používání iPhoneu.

Vaše účast je zcela dobrovolná a máte právo experiment kdykoliv přerušit, a i bez udání důvodů v něm dále nepokračovat. Průběh experimentu bude zaznamenáván pomocí snímků obrazovek, které budou následně odborně zpracovány. Veškerá sesbíraná data budou po skončení experimentu anonymizována a Vaše osobní údaje nebudou nikde zveřejněny. Experiment trvá 7 dní. Účastí souhlasíte s užitím získaných dat pro výzkumné, studijní a publikační účely.

Prohlášení

Prohlašuji a potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném experimentu, jenž je součástí diplomové práce Veroniky Myškové. Také jsem měl/a možnost si řádně zvážit veškeré relevantní informace o experimentu, zeptat se na jakékoliv dotazy týkající se účasti v něm a dostal/a jsem jasné a srozumitelné odpovědi. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu či svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Vaše jméno a příjmení: *

Your answer

☐ Souhlasím s výše uvedeným prohlášením a uděluji tímto svůj souhlas.

Submit

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms



Příloha 3: Návod rozhovoru

Úvod

Osobní význam mobilního telefonu iPhone

Experiment

Znalost stupňů šedi

První dojem po zapnutí stupňů šedi (a tedy vypnutí barev)

Obecné zhodnocení používání iPhoneu ve stupních šedi po dobu 7 dní

Změna chování či používání iPhoneu

Chut' vypnout

Problémy

První versus poslední den

Očekávání versus realita

Přínos

Reakce okolí

Funkce Čas u obrazovky

Zda sledují své statistiky

Reakce na svůj pravidelný report

Jaký mají pocit ze svého Času u obrazovky

Co si obecně myslí o nástroji Čas u obrazovky

Příloha 4: Informovaný souhlas účastníka výzkumu – rozhovor

Informovaný souhlas účastníka výzkumu

Vážený pane, vážená paní,

tímto Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu (hloubkovém rozhovoru), který je součástí mé diplomové práce. Veškeré doplňující informace naleznete níže.

Děkuji.

***Required**

Kontakt

Řešitelka práce: Bc. Veronika Myšková
E-mail: myshmasch@gmail.com
Telefonní číslo: 721852601

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.
E-mail: michaela.slussareff@ff.cuni.cz

Název pracoviště:
Studia nových médií, Ústav informačních studií a knihovnictví
místnost č. 505 (5. patro)
Na Příkopě 29
Praha 1 – Staré město, 110 00

Popis a cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je metodou hloubkového rozhovoru zjistit doplňující informace, které se týkají účasti v provedeném experimentu.

Vaše účast je zcela dobrovolná a máte právo rozhovor kdykoliv přerušit, a i bez udání důvodů v něm dále nepokračovat. Průběh rozhovoru bude zaznamenáván pomocí záznamníku a vzniklý zvukový záznam bude následně odborně zpracován. Veškerá sesbíraná data budou anonymizována a Vaše osobní údaje nebudou nikde zveřejněny. Rozhovor trvá zhruba 30 minut. Účastí souhlasíte s užitím získaných dat pro výzkumné, studijní a publikační účely.

Prohlášení

Prohlašuji a potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném rozhovoru, jenž je součástí diplomové práce Veroniky Myškové. Také jsem měl/a možnost si řádně zvážit veškeré relevantní informace, zeptat se na jakékoliv dotazy a dostal/a jsem jasné a srozumitelné odpovědi. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu či svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Vaše jméno a příjmení: *

Your answer

☐ Souhlasím s výše uvedeným prohlášením a uděluji tímto svůj souhlas.

Submit

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms



Příloha 5: Přepisy rozhovorů

#1 Aleš

Jaký to pro tebe bylo mít mobil na 7 dní v černobílý? Jakej to byl zážitek?

Já jsem si to užil a vlastně jsem si říkal „ty jo, to je super“, protože třeba večer jsem si říkal, že je to příjemnější na oči. I ráno. Jenže pak mi někdo volal a já jsem nevěděl, jaký mám zmáčknout tlačítko. Prostě tam na tom iPhone jsou dva telefony a jeden je položený a jeden je zvednutý, ale ta moje hlava, která je fakt silně vizuální, nebyla schopná rozklíčovat, kterej telefon má zmáčknout. Si říkám „tak to je v koncích prostě“. Tak jsem se na to podíval a myslím, že je tam napsáno přijmout nebo něco takovýho, že je tam nějaký textovej popis, tak říkám výborně (smích).

Takže čistě jako barevný vodítko selhalo.

Jo, barevný vodítko neexistovalo. Ted' jsem nemohl najít aplikace, protože já obvykle nepoužívám nápovědy a nebo vyhledávání, protože vím, kde ty aplikace jsou, vidím barevnou ikonu, tak jdu po ní, nekoukám na popisky. Ted' jsem zjistil, že Google Translate se už nejmenuje translate, ale překlad a takovýdle věci, na který já bych normálně nepřišel, ale ted' jak jsem přišel o ty barvy, tak najednou bylo potřeba je zjistit, bylo potřeba je najít. No a pak tam byl ten druhý problém. To, když jsem se přepnul zpátky do té barvy v úterý, tak mně přišlo, že ty barvy jsou hrozně přesaturované, úplně rozhozený. Tak říkám, to mám zničený telefon nebo co jako, co se stalo za ten týden (smích), proč tahle modrá je spíš fialová, proč tahle bílá je fakt mega zářivá. To je vlastně největší problém toho přepínání. Mně dost vyhovuje to, když to mám, když to používám v černobílý, dost mi to vyhovuje. Ted' se snažím tak nějak mezi tím přepínat, protože fotky a navigace nefunguje. V černobílém módu absolutně není možný se nechat za volantem navigovat a to jsem si fakt čerstvě koupil držák do auta na telefon, ale já jinak prostě Prahou odchované jsem byl zvyklej, ale s tou černobílou to fakt nešlo. Mám jet tady doleva a nebo nemám. A pak jsem si to zase přepnul a mám pocit, že mi to vypálí oči a že je něco barevně špatně.

Je to fakt zajímavá zkušenost, ale jak říkám, mám to ted'ka nastavený na to tlačítko, vlastně mi to docela vyhovuje, když potřebuju koukat na nějaký fotky, když nepotřebuju něco fotit, tak myslím, že ve většině případů je to dobrý. Že mi to i třeba z hlediska nějakýho soukromí přijde dobrý. Že ty lidi vlastně podle té barvy nepoznají, co máš zapnutý, protože když ti třeba zasvítí modrý bublinky, tak většina lidí si řekne „jo, ten je na Messengeru“, ale v tuhle chvíli ty lidi přicházejí o nějaký vizuální vodítko, o nějakou fakt silnou spojitost, která jim řekne „jo, hele, ten člověk se mi nevěnuje a s někým si píše“ a zatímco když to je v černobílý, tak vůbec. To je fakt velký překvapení a ted' nevíš, co si s tím máš počít, protože to je něco jinýho, co neznáš.

A znal jsi to, věděl jsi, že se dá mobil přepnout do černobílý?

Znal. Nejdřív jsem se teda setkal s takovou tou inverzí a moje přítelkyně třeba večer před spaním používá ten červený filtr, ten má nastavený právě na to tlačítko, ale mně tam hrozně vadí to, že tam je ten kontrast podle mě ještě větší. A o té černobíli jsem pochopitelně věděl, že je pro barvoslepý, když to řeknu takhle.

Ale vyloženě, že by sis to někdy zapnul?

Ne, ne, to jsem nikdy neměl. Já jsem zvyklej na nízký jas, že nemám rád, když mi to svítí a vysoký jas používám jenom fakt na focení, protože jedno z mých hobby jsou Pokémon karty a tam velmi záleží na tom, v jakým stavu ta karta je a jak ji dokážeš dobře prezentovat a nafotit. A u toho černobílého nastavení to je prostě takový trochu pitomý a ten vysoký jas mám jenom kvůli těm fotkám, protože tam to potřebuju vidět. Jako fakt na úrovni škrábanců.

A když sis to poprvý přepnul do té černobíli, jakej byl tvůj první dojem?

Říkal jsem si vlastně podle jakýho klíče je to černobílý nastavení převedený, protože těch možností máš x. A přijde mi, že je tam nějaký základ, kterej mně ale vlastně v něčem nevyhovuje. Že mi přijde, že bych se to asi snažil ladit do něčeho trochu jinýho, ale asi zejména kvůli těm fotkám. Na to běžný procházení, na ty běžný aplikace to není vůbec potřeba, to je mi jedno a vlastně mi přijde, že je tam asi dost nízký kontrast. Že ty barvy jsou převedený do nějakýho

nižšího kontrastu, než by mohly být. Že tmavá červená nebude tmavá šedá, světlá šedá, tam je to dle mého názoru takový plochý, že to nevyskakuje. A myslím si, že ten přechod mi dost usnadnilo to, že já mám trvale nastavený tmavý pozadí obrazovky, takže ty aplikace, který já tam mám, tak na tý tmavý to víc vystoupne.

A když srovnáš třeba první ten v tý černobílý a poslední den v černobílý?

Hele, já jsem si na to docela zvyknul a dost to souvisí i s tím, že já si fakt rychle zvykám na nový prostředí. I co se týče aplikací a tak dále. Stejně si zanedávám na Facebook, ale zkouším to z hlediska nějaký performance, ne z hlediska toho, jak to vypadá. A v momentě, kdy se to chová úplně stejně, jenom to trochu jinak vypadá, tak mně je to vlastně úplně jedno. Vždycky to bylo fakt jenom o tom, že jsem potřeboval něco vyfotit nebo mi někdo posílal nějakou fotku a říkám, nesmíš si to přepnout. A to je jedinej rozdíl. Jo, byl jsem na začátku překvapený, ale vlastně jsem si na to docela rychle zvyknul, což bylo asi daný i tím, že ten první den používání jsem ten telefon, myslím, používal míň než ty další dny, takže ten můj přechod byl vlastně mnohem plynulejší nebo jednodušší. A další dny už mi to vůbec nepřišlo.

A používal jsi teda mobil ve srovnání s tím, jak jsi ho používal předtím v barvách, tak nějak stejně?

Jo.

Neomezovalo tě to nějak?

Kromě fotek ne. Já jsem i za ten týden nepotřeboval nějak fotit takový ty detailní fotky, kde by záleželo na škrábancích. Něco jsem vyfotil, ale ne vždycky to bylo o tom, že potřebuju, abych tam viděl nějaký detaily. Vyfotil jsem to a vím, že to tam je a nemusím řešit nějaký škrábance. Pochopitelně jsem byl většinu času jsem byl u počítače, takže jsem si to v klidu nechal, až se mi to sesynchronizuje s google photos a stáhnul jsem si to na počítači. Ale nijak mě to vlastně neomezovalo, vlastně jako každé gif na Redditu mi přišel, že je jako z dvacátých let minulého století (smích), ale přišlo mi to ok. V něčem to byla vlastně přidaná hodnota.

A máš pocit, že ti to něco dalo, ten týden v tý černobílý?

Asi jsem si fakt uvědomil, jak strašně důležitý to UX je. To, jak ty barvy tam jsou často nastavený tak, aby tě to vedlo k tomu výsledku, který ty potřebuješ. A najednou tam nejsou. Já jsem si vědomej nějakýho trendu i právě ve hrách, mít co nejvíc nějakých accessibility options. Že už je dneska normální, že si můžeš zvětšovat titulky ve hrách, měnit barvu podle toho, jakou poruchu vidění máš a že tam můžou být i nějaký zvukový pomůcky, takže nejseš omezená na to, co vidíš v tý hře, ale na to, že ti to i dává nějaký audio než vizuální pomůcky, případně nějaká vyložene haptická kontrola taky často bejvá. A přijde mi, že je to důležitý i v tomhleto ohledu, že vlastně já nevím, jestli v těch aplikacích je nějaká taková podpora, kterou si tam ty designéři nastavujou. Já vlastně ani nevím, jaká je tam ta politika u toho nastavování. Ono to pochopitelně není jednoduchý nastavit tu věc tak, aby to lidi s nějakou konkrétní poruchou zraku měli. Myslím, že spíš spoléhaj na nějaký softwarový nastavení, ale je to vlastně zajímavý uvědomit si i pro mě jako pro grafika, že to ne vždycky může fungovat tak, jak chceš ty. Ale zároveň je to nějaký koncept, který já už znám, protože když ladíš grafiku na 100% RGB monitoru, tak musíš počítat s tím, že ty barvy na těch běžnejch zařízeních budou trochu jiný. A záleží na tom, jak jiný. Musíš si to otestovat. Obvykle to bude tak, že nějaký barvy budou víc výrazný, nějaký kontrasty budou míň citelný... ale tohle je další případ, kdy jsem si uvědomil „hele, to je vlastně důležitý nad tím přemýšlet“. Zas na druhou stranu těm správcům sociálních sítí a jejich grafikům to dává tu překážku navíc, protože teďka se všichni snažej, aby ty videa, který oni produkujou, měly aspoň ty titulky, protože ty lidi na to nekoukaj ani na počítačích a koukaj na to na mobilech a maj tam ten zvuk vypnutej. Řešej taky ty procenta textu na fotkách, aby tam nebylo moc textu a já nevím co všechno. A pak tady přijde někdo, kdo má černobílej displej, jo (smích). Tak řešit to ještě z tohohle úhlu pohledu... (přemýšlí) Možná by stačilo vědět, jaký procento lidí používá tyhle ty filtry. (ticho) Je to další věc, nad kterou možná bude zase časem potřebovat přemýšlet.

A to přepínání mezi barevným a černobílým displejem sis nechal kvůli čemu?

Přišlo mi praktický to mít, protože mě to ve většině případů neomezuje a vlastně mi přijde, že mi to vyhovuje víc, že mi to nesvítí do očí. Přijde mi, že je to pro oči příjemnější. A napadla mě tam

ještě jedna věc a to je to, jaký to má vliv na baterku. Já jsem to nezkoumal, nedokážu to vlastně posoudit, ale myslím si, že to dost závisí na technologii toho displeje. Víím, že u nějakých telefonů si lidi nastavují světlý pozadí, aby jim to žralo méně baterky, některý zase tmavý a tady u toho vlastně nevím. Ale napadlo mě to.

A co pro tebe znamená telefon?

Já ten telefon primárně používám jako pracovní nástroj. Na telefonu nehraju hry, protože mám herní konzoli. Mám tam asi dvě nainstalované hry, ale minimálně měsíc jsem je podle mě nezapnul. Mně nedává smysl trávit čas něčím, po čem nezanechám nějaký pro mě osobně – ale je to dost subjektivní – důležitý zásah, takže v těch mobilních hrách to pro mě nemá žádný užitek. Na druhou stranu strávím fakt stovky, tisíce hodin času ročně hraním her, ve kterých se snažím posbírat všechny trofeje, dohrát ty hry na 100 %. Ale u těch mobilních her mi to vůbec nedává smysl, protože buď tam tyhle věci nejsou nebo je to platforma, která mi přijde, že je úplně k ničemu z tohoto pohledu. Ale zároveň si uvědomuju, že je ten telefon pracovní nástroj. Když dám takový peníze za iPhone, tak je nedávám kvůli tomu, že na něm chci hrát hry, ale kvůli tomu, že se na tu věc potřebuju spolehnout a že víím, že na něm udělám všechno, co potřebuju pohodlně, rychle, aniž bych kvůli tomu musel něco obcházet. Já na tom píšu články, píšu na tom posty, masivně jsem na tom komunikoval v předchozích letech na Slacku, pořád jsem někam telefonoval, spravoval jsem sociální síť a díky tomu, že je tam velmi přesně barevný displej, tak jsem kontroloval grafiku, jestli tam ty barvy jsou fakt dobré a jestli je to odladěný a nebo naopak kontroloval grafiku externistů. A tohle všechno potřebuju, abych udělal rychle, abych ty peníze, který za tu práci dostávám v podstatě jako v té firmě nebo v danou chvíli v tom daném prostředí zbytečně nevysával.

Takže ta druhá strana mobilu jako nástroje k zahánění nudy, to tak třeba u sebe necítíš?

Nene, vůbec. Jako jasně, ráno vstanu a první, co udělám, podívám se, kdo mi píše, jestli nemám nějaký mail. Můj ultimátní životní cíl je zahubit email a je to primárně z toho důvodu, že všechny soubory můžu poslat přes cloud a ještě mnohem líp, lidem to můžu poslat jakkoliv jinak a zároveň ten email velmi postrádá nějaký osobní kontakt... (přemýšlí) Jinak jo, telefon je nějakým způsobem nástrojem k zahánění nudy, ale v takový té fázi jako ráno vstaneš a chceš zjistit, co je nového a nebo večer se ti nechce jít do postele. Já ten telefon ale primárně používám k práci.

A co se týče toho Screen Timu, sleduješ ho nějak?

Málo.

A když ti přijde jednou týdně ten report, tak?

Report mi přijde, já se na něj podívám a říkám si, tak se mi tady snížil nebo zvýšilo množství sledování mobilu o 1,6 procenta. Jako co mi to má říct (smích). Mám to zapnutý z toho důvodu, že já... (přemýšlí) já vlastně nevím (smích). Né, mám to zapnutý z toho důvodu, i nějakýho řekněme bezpečnostního. Já očekávám, že kdyby se mi náhodou do telefonu dostala nějaká aplikace, která tam být nemá a třeba by nebyla napsaná tak, aby nebyla vyložena systémem neviditelná, tak já případně můžu zjistit, že mi tam na pozadí běží nějaká aplikace, která tam nemá co dělat. A zároveň si myslím, že dává smysl se čas od času podívat, čím trávíš čas, ale i díky tomu, že já teďka v čase bez práce něco dělám a není to jenom hraní, tak víím, že to kontrolovat nemusím.

A když se podíváš na svůj čas u obrazovky, jaký z toho máš pocit?

(bere do ruky iPhone a kouká se na statistiky) Denní průměr 4 hodiny, to je nějaký navýšení z minulýho tejdne, ale ok, je tady docela dost Facebooku, ale to je pochopitelný, protože tam něco dělám pořád. Spotify... Vybírám si dlouho jídlo na Boltu (smích)

A obecně, když vidíš ty 4 hodiny?

Hele, mně přijde, že já jako člověk 21. století mám tuhle věc na všechno. Mam tam prostě bankovní karty, mám tam všechny hesla nějakým způsobem uložený. Je to pro mě způsob, díky kterému jsem schopnej se dostat z bodu A do bodu B, který neznám. Je to způsob, kterým jsem v kontaktu se všema lidma a zároveň je to věc, která mi dává mnohem větší možnosti a volnost než třeba počítač, jakkoliv se na tom píše hůř. Ale mám tam dobrou klávesnici a jsem schopnej tam

psát věci. A jediný, co jsem z toho byl fakt schopnej eliminovat, jsou paradoxně ty hry, protože vím, že s těma hrami, ne že bych s nima měl problém, ale historicky vím, že u nich trávím dost času a že jsem u nich posledních pár měsíců strávil fakt hodně času.

U těch na mobilu a nebo na PlayStationu?

Na PlayStationu. Ale úplně stejným způsobem jako jsem vytěsnil, až pak teď kon asi na jedinou výjimku, hraní na počítači, protože to je pracovní nástroj, u kterého sedím 12 hodin denně, tak jsem stejným způsobem vytěsnil hry na mobilu, protože to je pracovní nástroj, u kterého sedím aktivně 4 hodiny. Ale jede tam pořád Spotify, když jsem někde venku. Někdy tam jede nějaká navigace. Pořád je zapnutý Whatsapp, protože se všema důležitějma lidma komunikuju přes Whatsapp, ale třeba notifikace na Messenger mám vypnutý a mám jenom když otevřu telefon a najedu na notifikační panel, tak vidím v oznamovacím centru, že mám notifikaci na Messengeru, ale když mám vypnutý telefon, tak se mi to neukazuje.

A tam máš něco?

Tam mám platební karty, Whatsapp, vlastně úplně všechno bankovníctví, všechny časově důležité věci typu jídlo. Na Facebook nemám ani odznaky, mám je jenom na Messenger, ale i tam to v podstatě nemá cenu, protože já jsem tak nějak zjistil, že jsem schopnej spoustu zpráv na Messengeru úplně zadržet (smích). Přechtu si je. Nebo si je někdy ani nepřečtu. Za dva měsíce zjistím, že tam ta zpráva je. Ten odznak už neplatí.

Takže eliminace těch her byla čistě pragmatická.

Jo. Já potřebuju mít nějakou bilanci. Mám velké problémy s work-life balance. Mám problém prostě v tom, že já jsem od přírody workoholik, takže mám tendence dělat spoustu věcí a pracovat hodně. Zas na druhou stranu já vím, že jak hodně umím pracovat, tak se i hodně dobře dokážu vydistraktovat něčím, čím nemám. A za mě to hraní není odpoutání od reality, protože... já z toho mám titul (smích), já vím, že herní světy jsou silně provázané s tím reálným světem. To není odpoutání od reality. To je velký přemejšlení nad tím, v reálném čase milisekundový přemejšlení, nad tím, co uděláš za další vteřinu, co máš udělat, proti čemu hraješ, proti komu hraješ, co je cílem té hry, co v ní chceš dokázat, co chceš udělat, na co se máš soustředit. To je práce, to není odreagování. Zároveň když nad něčím trávím spoustu času a pracuju tam, tak nechci, aby mi ta práce zasahovala i do toho hraní a naopak.

A jak zjistíš, že na tom mobilu trávíš moc času?

Zatím je to dost subjektivní. Já mám takovej docela dost dobrý vnitřní mechanismus si uvědomit, že trávím čas zbytečností a myslím si, že jsem si to vypěstoval díky tomu hraní. Fakt hraju hry, který mě bavěj, většinou se snažím ty hry dohrát na 100 %, protože, sice je to spousta času, spousta práce, spousta hodin, jsou hry, u kterých mám 200 hodin a není to problém, ale má to pro mě užitek. Dobrý pocit.

Takže na to rozeznávání máš spíš nějaký subjektivní pocity, než že bys sledoval ty svoje statistiky?

Protože já tenhle práh mám hodně posunutý a je to díky tomu, že všechno, co dělám pracovně, je buď na počítači a nebo na mobilu. A já jsem se smířil s tím, že celý svůj život budu trávit u počítače. Bohužel a nebo naštěstí to tak je, já nevím (smích), takže to, jestli mám 4 hodiny průměrně za den na telefonu, mi vlastně přijde normální, protože se vzhůru, nevím, v mém obvyklém režimu od 8 ráno do 10 do večera, takže nějakých 14 hodin a 4 hodiny ze 14 už vlastně není moc. A vnímám, že ty minuty jsou způsobeny různějma přejezdama, hledám si pořád nějaký spojení, ověřuju si, jestli ho stíhám, jestli je to za tolik minut, za kolik si pamatuju (smích). Furt to mám v ruce, kontrolovu si, jestli to mám správně. Pochopitelně komunikuju s lidma a ono se to nasčítá.

A kdybys zjistil podle toho svého vnitřního klíče, že už na mobilu trávíš moc času, tak co bys udělal, abys to snížil?

Záleží na konkrétním důvodu. Zaměřil bych se na to, čím trávím čas. Pokud je o tom, že mám tisíc hodin na Facebooku, tak to je blbost. Pokud je to o tom, že mám 1000 hodin na Messengeru nebo

Slacku, tak tam asi řeším nějaký důležitý věci. Nebo Google Drive je taky populární v momentě, kdy pracuju. A nebo Spotify.

Takže bys spíš šel po té konkrétní věci. A co říkáš třeba na něco radikálnějšího?

To se asi dostáváme k nějakému mému osobnímu problému (smích). Nejsem schopnej nějaký radikální změny, životní, protože já mám docela rád svůj komfort a v momentě, kdy to množství času odpovídá nějakému komfortu, na kterej jsem zvyklej, to znamená prostě hodně množství trávení času způsobem, kterej já uznám za vhodnej, což asi není scrollování Facebookem, jakože to nikdy není scrollování Facebookem, jen když pak něco sháním, ale obvykle je to nějaká práce. Samozřejmě Facebook je jedna z těch permanentních záložek na počítači, ale taky je to většinou kvůli tomu, že tam mám vpravo dole zapnutej ten Messenger, kam mi píšou lidi. Nemám Twitter v telefonu, ani ho nepoužívám. A na Instagramu se dívím, že mám ještě profil, protože bych si myslel, že mi ho už dávno smažou pro neaktivitu (smích).

Takže vůbec nechodíš?

Ne, jako vlastně ne. Mě to moc nebaví. Já si čas od času, ale fakt velmi vzácně projedu nějaký storička, ale nic tam většinou nedávám. To taky souvisí s tím, že jsem s těma sítěma pracoval, že jsem tím tak otrávenej, že jsem spíš jenom konzument té věci. Mě víc baví odpovídat lidem na nějaký jejich dotazy, když je něco zajímavá, ale abych já tam něco aktivně psal, tak to vlastně ne, protože mi tak nějak přijde, že ty lidi to vlastně ani nezajímá.

Proč?

Já nevím, co já bych tam psal, nějaký svoje moudra? (smích) Nevidím v tom moc smysl, jako asi jo, asi tam napíšu teďka třeba příští týden nějakou chytrost na téma, že jsem 6 měsíců bez práce a bylo to velmi produktivní, protože mi přijde, že je to takový tabu.

A když obecně zhodnotíš funkci Screen Time, co si o ní myslíš?

Mně přijde, že je to dobrý v tom, že to je aspoň transparentní. Že já vím, že to ten telefon o mně ví. Ale nemám na to vyložené nějaký konkrétní názor. Já vnímám, že to je nějaká funkcionalita, která spoustě lidem může pomoci nebo může jim pomoci si něco uvědomit nebo že může sloužit jako nástroj pro někoho jinýho, aby tomu uživateli řekl „hele, kámo, tady trávíš mega času“, ale já díky tomu, jaký já mám návyky používání telefonu, který jsou docela dost přímočarý, tak pro mě to až takovej užitek nemá. Já to vnímám jako jednu z množství informací, kterou jsem ještě nevyfiltroval, která mi tam ještě doteče. A že těch informací, který já filtruju, je vlastně docela dost, protože jsem si prostě uvědomil, že já potřebuju síť využít k tomu, abych komunikoval s lidma a ne aby mi tam chodila každá ptákovina. Protože těch notifikací chodí dost, protože třeba sleduju aukce a já chci, aby mi ta notifikace přišla jenom do počítače, jenom když jí chci a ne aby mi chodila upozornění na každej příspěvek, protože upozornění znamená kdykoliv, kdy tam někdo něco napíše do komentářů, tak ti přijde notifikace a to fakt né.

Takže spíš je to pro tebe nějaká informace, kterou máš zapnutou, protože s nějakou softwarovou aktualizací byla defaultně zapnutá.

Já vlastně ani nevím, jestli byla defaultně, možná jo, ale jako mě to nějak neomezuje. Mně to nějak nevadí. Myslím si, že tam mám nějaký, kdyby se člověk podíval na nějaký větší čísla, tak že by se zjistilo, že já si pořád držím nějaký svůj průměr. Jasně, nějaký tejden to jsou 3 hodiny denně, nějaký tejden to je 5 hodin denně, ale zároveň mám spoustu jinejch věcí, co dělat.

A to konkrétní číslo pro tebe teda není směrodatný jako spíš nějaký tvůj vnitřní klíč.

Nějaký můj vnitřní pocit, no.

Že když si to číslo nějakým způsobem dokážeš vnitřně odůvodnit, tak je to ok.

Přesně tak.

#2 Alex

Co pro tebe znamená tvůj mobil? Jakej k němu máš vztah?

Vlastně ho mám ráda ve smyslu, že jsem si ho koupila relativně nedávno, takže má pro mě tu fyzickou nebo hmotnou hodnotu. Nemyslím si, že bych na něm byla úplně psychicky závislá. Nebo kdybych ho neměla, asi bych to přežila vzhledem k tomu, že mám i jiné věci na práci (smích, kouká na Huga, svého čtyřměsíčního syna). Mám ráda tu značku, ušetřila jsem si na něj ty peníze, takže v tomhle ohledu ho mám ráda a starám se o něj tak, aby nebyl úplně rozflákanej. Ale v současné době, tím, že se starám o dítě, tak nemám moc jiných prostředků na komunikaci, protože to nejrychlejší, co můžu udělat, je prostě vzít ten telefon a podívat se na nějaký informace, přečíst si zprávu, zatímco předtím, než jsem šla na mateřskou, jsem víc používala noťas. I na zprávy. Měla jsem tam Whatsapp, Messenger a vlastně veškerý informace jsem vyhledávala tam. Teď jsem jenom na mobilu.

A jakej je ten důvod, proč se teď všechno přesunulo na mobil? Je to pro tebe lepší?

Jo, protože třeba když ležím a krmím ho, tak je pro mě prostě fakt jednodušší mít v té druhé ruce ten telefon a hledat ty informace, který mě zajímaj, protože jsem zjistila, že po tom porodu spoustu věcí nevím, hlavně ve spojení s mateřstvím, a je pro mě jednodušší si to najít rychle na mobilu, než si najít ten čas na to sednout si k tomu noťasu, odložit dítě a hlídat ho jedním okem. Takhle mám u sebe toho Huga a v druhé ruce telefon, což je trochu krkolomný někdy, ale je to prostě pohodlnější. Notebook jsem podle mě za celou dobu, za ty 3,5 měsíce, vytáhla tak jako pětkrát.

A co se týče funkcí, tak pro tebe je teda mobil hlavně, jak říkáš, způsob pro komunikaci a vyhledávání informací. Napadně tě ještě něco jinýho?

Zapisuju si tam třeba ty věci do aplikace – nebo to bylo třeba i předtím, když jsem byla těhotná, tak jsem si tam zapisovala věci spojený s těhotenstvím. Našla jsem si aplikaci, která mi hlídala to těhotenství a tak. Teď mám aplikaci, která je na miminko a tam si píšu, jak spí, kolik pokadí plínek (smích), abych měla nějaký přehled. A to je nějaká věc navíc, kterou jsem předtím neřešila a teď to řeším. A pak hodně používám Poznámky, to mi přijde super. Si tam odkládám různé zajímavý linky, ke kterým se třeba chci vrátit. Nebo články. A nebo to používám, že si tam píšu věci, ke kterým se chci vrátit, ať už dotazy na doktora nebo tak. A nebo prostě i nějaký plány na dovolenou.

Takže ti to nahradilo takový ty papírový zápisníky?

Jo, předtím jsem taky používala diář, ale teď ho používám o dost míň. Papírový diář jsem měla v práci hodně. V té práci mi hodně pomáhalo si to napsat ručně – že jsem si to odškrtovala. A teď nemám tu práci (smích) a nemám ani ten čas si v klidu projít ty poznámky, takže v tom mobilu mám fakt všechno.

A ještě nějaký jiný funkce třeba? Co sociální síť?

Sociální síť taky vlastně. Docela jsem se vrátila k Facebooku, kterej jsem předtím tolik nepoužívala, to je taky docela zajímavý. Kvůli skupinám. Dřív jsem v žádných skupinách pořádně nefungovala nebo nekoukala jsem se do nich a vlastně na Facebooku jsem byla úplně minimálně a teď, asi za ty poslední 4 měsíce, jsem se na ten Facebook přesunula. Ne, že bych tam byla nějak vysloveně aktivní, ale jsem v těch skupinách, který jsou zaměřený třeba právě na pediatrickou poradnu, laktační poradnu a takovýhle věci.

Takže něco jako Reddit, akorát na Facebooku.

Jojo, komunitní. No, tak to ještě, to se docela ještě změnilo, to je vlastně docela zajímavý, když nad tím přemýšlím. Že se hodně věci změnilo tady s Hugem, jak funguje teďkon, nebo jak já funguju. A Instagram používám tak nějak pořád stejně. Sdílím něco na storíčka občas, s někým si tam napíšu občas a tam se vlastně nic moc nezměnilo. Vlastně se změnilo možná to, že sleduju nějaký nový účty, který jsou spojený s tím mateřstvím, ale to je tak jediný. I času tam trávím podobně.

Jo?

Jo, řekla bych, že jo. A jinak si občas stáhnou nějakou hru (smích).

Jakou třeba?

Takový hrozně primitivní hry. Takový to přesouvání těch obrázků a spojování. A hrála jsem jednu hru, kterou jsem zjistila, že nemůžu hrát, když mám mobil do černobíla. Takový zkumavky, ve kterých přemísťuješ barevnou tekutinu a tím, že máš ten mobil jenom v odstínech šedi, tak některý barvy vypadají stejně, takže tu jsem musela přestat hrát na týden. (smích) Ale nehraju denně, spíš občas, když už nevím, co mám dělat a mám volnou chvíli, tak si tam zahraju nějakou totální blbost.

A co se týče té černobílejší teda, zajímá mě, jestli už jsi to někdy měla, ten černobílejší mód?

Neměla.

A znala jsi to?

Asi jsem nevěděla, že to jde do černobíla, ale tím, že Tomáš (manžel) je trochu barvoslepej, tak on si občas dává mobil do těch odstínů, na červeno si to přepíná – má tam ten filtr. Někdy mu to pomůže, když potřebuje zkontrolovat nějaký fotky, tak si to do toho přepne.

A když sis to poprvé přepla do černobílejší nebo respektive když sis poprvé vypla barvy, co to v tobě vyvolalo? Jaká byla tvoje první reakce?

Určitě mi to přišlo takový na jednu stranu docela zábavný... jakože mi to vyloženě nevadilo. Vlastně mi to přišlo zábavný.

(přikyvují) A kdybys zhodnotila celý ten experiment, těch 7 dní v černobílejší, jak to na tebe celkově působilo?

Vysloveně mi to nevadilo, ale samozřejmě tam byly věci, ve kterých to bylo trochu limitující. Jako třeba fotky. Tím, že mám dítě, který vyfotím padesátkrát za den (smích), tak najednou v té černobílejší vypadají trochu jinak. A pak v některých situacích jsem si hnedka neuvědomila to, že mám černobílejší displej. Třeba když jsem byla na Instagramu, tak jsem se dívala na nějaký profil nebo jsem sledovala ten feed a vlastně mi nepřišlo divný, že je všechno černobílejší. Tím, že třeba já jsem měla jednu dobu jenom černobílejší Instagram – že jsem tam dávala jenom černobílejší fotky – tak mi to nepřišlo divný. Až potom, když jsem si třeba rozklikla nějaký profil, tak mi to přišlo divný, protože jsem si řekla „počkat, ale vlastně jako vím, že tyhle věci byly barevné“, tak pak mi to teprve došlo. Ale ono to je tím, že mám prostě ráda černobílejší fotky, že mi to přišlo vlastně v pohodě ten černobílejší Instagram.

A za ten černobílejší týden, řekla bys, že se ti nějak změnilo chování při používání mobilu oproti běžnému barevnému používání? Pozorovala jsi nějaký změny?

Asi bych normálně utratila víc peněz za ten týden (smích), což se teď nestalo.

Takže nakupuješ přes mobil?

Jo, já fakt každý týden objednáám docela dost věcí, pro Huga a tak. A tenhle týden jsem neobjednala nic (smích).

Takže vedlejší efekt, šetří to peníze (smích).

Jo, myslím si, že mi to ušetřilo peníze, ale to je jediný.

A nemohla jsi hrát hru se zkumavkou. Jinak nic?

Jinak nic, jinak v podstatě nic. Podle mě u mě je to zkrácený tím, že já si fakt nevezmu ten noťas. Kdybych potřebovala něco řešit, tak já prostě nemám čas na to vzít si ten tablet a noťas a vyřešit to, udělat ten nákup tam, takže jsem to prostě nedělala. A ten čas (u obrazovky) je tam dost podobnej kvůli tomuhle, že já prostě nemám možnost vzít si do ruky něco jiného než ten mobil.

A měla jsi chuť to někdy vypnout, tu černobílou?

Ne. Myslím si, že ten tejden není až tak dlouhý období, teda aspoň pro mě, aby mě to nějak omezovalo. Kdyby to bylo měsíc, tak mě to asi začne štvát a možná bych to v nějakou chvíli vzdala, ale ten tejden je takovej, že je to v pohodě. A hlavně s tím dítětem plyne čas úplně jinak. Podle mě to bylo moc krátkej čas na to, aby mě to začalo štvát. Třeba někdy, když jsem se potřebovala podívat na nějakou fotku barevně, tak jsem to poslala Tomášovi, kterej ležel vedle mě a řekla jsem „hele, ukaž mi, jak jsem to vyfotila“, tak to bylo jediný. U těch fotek mě to občas štválo. A pak třeba některý fotky vypadaly strašně hnusně, že jo, v tý barevný. Nebo já jsem tam vypadala hrozně hnusně (smích), tak to rozhodně bylo mnohem lepší.

A bylo naopak něco, u čeho ti to v tý černobílý nepřišlo divný a připadalo ti to úplně v pohodě? Že by to takhle klidně mohlo bejt?

Ten Instagram mi přišel fakt v pohodě.

A proč?

Myslím si, že to je tím, že jsem zvyklá, že hodně lidí a fotografů má černobílej Instagram. A že mi to vlastně nepřišlo divný. U toho Instagramu mi to na jediným místě nepřišlo divný. A pak až po nějaký době mi to secvaklo. Neříkám, že po dvou dnech, ale třeba po půl hodině.

A orientovala ses dobře v mobilu?

Jo, úplně v pohodě.

Takže když porovnáš první den, když sis to přepla do černobílý a poslední den, tak to bylo stejný?

Jo. Na začátku jsem si myslela, že se ten čas (*u obrazovky*) omezí, ale druhý den jsem si zvykla, že už to tak je a prostě na těch pár věcí, co řeším, to zvládnou v tý černobílý. Fakt jediný co, tak jsem si myslela, že se mi tím zkroutí ten čas.

A když sis pak zapla zpátky ty barvy?

Nebylo to tak, že bych hnedka začala utrácet (smích). Vlastně v podstatě, kdybys mi ty nenapsala, tak já bych to automaticky asi hnedka neudělala. Asi bych to klidně nějak dojela nějakým samospádem a pak bych si uvědomila, že už si to můžu přepnout. Nebylo by to tak, že bych si to hnedka v pondělí řekla. Ale možná si dneska zahraju tu hru (smích).

A přijde ti, že ti to něco přineslo? Kromě toho, že jsi ušetřila peníze?

U některých věcí jsem si říkala, že by to bylo zajímavý to takhle mít nebo obecně vidět jenom černobíle.

U jakých věcí?

Ted' nevím konkrétně, ale vím, že jsem se o tom bavila s Tomášem. Jakože v některých situacích jsem si řekla „jako ty jo, to je prostě zajímavý“. To jsem si možná měla napsat. Když si vzpomenu, tak ti to ještě napíšu.

V pohodě. Ted' mě zajímá další věc. Sleduješ svůj Screen Time (*čas u obrazovky*)?

Každý tejden mi chodí to upozornění, ale nesleduju to průběžně. Občas si to rozkliknu, ale vím, že jsem měla určitě míň dřív, což je prostě ta mateřská. Dřív jsem měla třeba o dvě hodiny míň... Ty jo, já jsem měla třeba o 4 hodiny míň! Já si pamatuju, že jsem na to vždycky koukala s Tomášem, že on měl třeba o hodinu víc než já, protože byl často na place, zatímco já jsem seděla v kanclu a dělala jsem všechno u desktopu a jediný, kdy jsem se koukala na mobil, bylo ráno, když jsem vstala a večer, než jsem šla spát, takže jsem měla třeba hodinu a půl. A ted' mám pět hodin.

A co si o tom myslíš?

Přijde mi to hodně, no. Vlastně mě to trochu šťve.

Proč?

Vstávám s Hugem kolem šestý a chodím spát třeba mezi osmou a devátou, abych byla fresh. Ale přijde mi docela dost za to, co na tom mobilu udělám za nic, tak 5 hodin na tom viset za den, s tím, že v druhý ruce mám dítě, mi přijde takový... Vlastně mě to trochu šťve.

A děláš pro to něco, abys měla míň?

Moc ne, no.

A chtěla bys?

Asi to zkusím nějak omezit, no. Nějak to zkusím, asi nějak přirozeně, no. Jediný co, tak můžu třeba zkroutnout hry.

A kolik by ti teda přišlo optimální? Nebo kolik ti přijde v poho?

Myslím, že třeba tak jako... já bych určitě, s tím nic, co já udělám na tom mobilu, by mi bohatě stačily 2 hodiny, protože si odpovím na zprávy, mrknu se na Instagram, třikrát čtyřikrát denně maximálně. Co tam mám dělat, když neřeším něco ultra akutního, tak já ten mobil prostě fakt nepotřebuju. Mě to jako šťve vlastně, no. Ale zas občas tam právě třeba na tom Facebooku, tím, jak jsem v těch skupinách, tak na mě třeba vyskočí občas něco, co si říkám „aha, to je dobrý, to si screenshotuju, to třeba budu jednou řešit“ a pak hele, jako když najdeš, jo. (smích)

Já si jako neuvědomuju těch 5 hodin, protože to je takový to jakože tady 5 minut, tady dalších 10. Vlastně nechápu. Mně těch 5 hodin přijde hodně, protože mi nepřijde, že bych na tom visela tak často.

Takže když ti v pondělí přijde ten report, tak jsi překvapená?

Já jsem se na něj teda nekoukala docela dlouho, dokud jsem se tady nezapojila do výzkumu (smích).

A přijde ti to jako užitečný nástroj?

Myslím si, že docela jo. I to, že tam vidíš ty aplikace, ve kterých trávíš nejvíc času, to mi přijde taky dobrý.

A máš limity?

Nemám, což je možná to, co bych mohla zkusit.

A ještě je docela srandovní to, nebo srandovní, spíš odlišný od toho, jak jsem dřív fungovala. tak třeba tím, že jsem pořád doma, tak mám hrozně moc dat, protože jsem pořád na wifině. já mám 10gb na měsíc, což je strašně moc, ale někdy právě když jsem pracovala dřív, tak mi těch 10gb nikdy nestačilo, protože jsme streamovali nebo jsem běhala někde po place s klukama, furt jsem řešila nějaký maily. a teď ležím doma v posteli nebo sedím u stolu, takže vyčerpám jenom hrozně málo.

#4 Filip

Zajímá mě, co pro tebe znamená mobil?

Mobil. Pro mě vlastně mobil toho tolik neznamená. Já jsem nad tím nedávno přemýšlel a já vlastně telefon svým způsobem skoro ani nepotřebuju. Pro mě je to spíš platforma, kterou používám pro přehrávání hudby a potom když se někam dopravuju, tak pokud si nechtu zrovna nějakou knížku, tak mi to krátí čas tím, že jsem třeba na Twitteru nebo na Instagramu, ale jinak telefon není úplně zařízení, který bych já vlastně potřeboval v životě nějak extrémně.

A nahrazuješ ho něčím? Nebo máš pocit, že teda na úkor toho mobilu používáš ještě nějaký jiný zařízení?

No, tak přes den jsem celej den na notebooku a večer jsem na iPadu, takže (smích) asi kdybych neměl iPad, tak možná tam by to už bylo trošičku něco jinýho, s tím telefonem, co se týče toho používání, protože, samozřejmě, když nemám iPad s sebou, tak ten telefon používám častěji. Ale tím, jak je ta obrazovka maličká, tak na tom dělám jenom ty nejnutnější věci. V životě jsem si třeba na telefonu nepustil film.

Co se týče tý černobílý, tak věděl jsi, že se to dá přepnout, znal jsi to?

Jojo, já jsem to měl už několik let zpátky, jsem si to nastavoval, takže už jsem to měl dopředu nastavený, že třikrát zmáčknu to lock tlačítko a přepne se mi to do černobílý.

Aha, takže už jsi s tím souzněnej. A používáš to tak normálně, že mezi tím přepínáš?

Nene. Jenom v jednu dobu se o tom nějak začalo hrozně mluvit, lidi si uvědomovali, že jsou závislí na telefonech a řešilo se, co s tím, a někdo přišel s tím „jo, tak to dejte do černobílý, protože tam nebudou ty vizuální vjemy tolik rozpoznatelný“. Tak jsem to samozřejmě vyzkoušel a vydrželo mi to jenom chvíli (smích), ale tu klávesovou zkratku jsem si tam nechal nastavenou pořád.

A přijde ti, že to na tebe mělo takovej účinek, kterej se adresovalo, že to bude mít?

Hele, těžko soudit. Ono záleží, pokud se budem bavit, jaký to je používat telefon v černobílý, tak mně to přišlo, že člověk by si na to po čase vlastně i zvyknul a tam jenom jako jediný problémy, co mi ze začátku dělalo, tak třeba rozpoznávat aplikace. Tím, že už má člověk, dejme tomu, nějakou svalovou paměť, takže ví, na jaký místo zmáčkout, takže už jenom třeba v případě, kdybych otevíral Twitter, tak vím, že mám kliknout na světle modrou ikonku a teďka v tomhle případě už se to trošičku ztížilo. Ale jinak já jsem člověk, kterej má někdy i notifikace vypnutý, ty badge, takže tam to pro mě takovej rozdíl nebyl. Spíš jenom ta orientace v tom telefonu je o trošičku horší.

Takže horší byla ta orientace, říkáš, a ještě něčeho sis všimnul, když už se přesunu k těm 7 dnům v tý černobílý, nějakýho většího problému třeba?

Hele, většího problému ne. Spíš naopak (smích) se mi líbilo třeba na Instagramu, že všechno vypadalo úplně stejně, takže to jsem naopak vítal. Najednou to mělo všechno stejnou estetiku a vlastně tam nebyly rozdíly. Člověk nepoznal, na čem jsou filtry a na čem ne, takže to mi přišlo super. Ale jinak potom, když si člověk s někým psal třeba na Messengeru nebo takhle, tak přesně ty fotky potom najednou hůř poznáš, protože je člověk zvyklej na ty barevný, ale nějaký extrémní problémy jsem nezaznamenal. Jo, vlastně mě napadá teďka, že jsem nemohl editovat fotky. Nebo prostě jsem věděl, že teď budu fotit, ale podívám se na to až za tejdna a třeba upravím barvy za tejdna, protože vlastně v tu chvíli jsem nevěděl, jak ta fotka reálně vypadá.

A zaznamenal jsi během těch 7 dní v černobílý nějaký změny v používání svého mobilu?

Řekl bych, že tím, že třeba, jak jsem říkal, nesleduju moc videa na telefonu nebo něco, co by mi najednou vadilo nebo by zhoršilo ten zážitek z toho používání telefonu, tak si myslím, že ani ne. Protože ani na těch číslech to vlastně nebylo poznat, protože já jsem měl plus mínus vlastně úplně stejnej čas. Zároveň mi přijde, že je tam spousta proměnných. Že by se to muselo zkoumat víc jak tejdna, protože já každé tejdna používám trochu jinak a záleží, kde se zrovna nacházím, jestli jsem

každý den doma, nebo nejsem. To má potom taky vliv. Když jsem celý víkend doma, tak na telefon nesáhnu, prostě třeba v sobotu bych ho měl v ruce 5 minut, ale když někde jsem, tak už je to třeba hodina. Tím, že potom to mám během cesty v ruce a takhle, ale jinak nevím.

A když jsi třeba nemohl teda editovat ty fotky v mobilu, tak co jsi udělal?

Já jsem věděl, takhle, já jsem ze srandy upravil barvy v té černobílé (smích), jsem to zkoušel jenom podle pocitu a protože už člověk trošičku třeba zná, co některé funkce dělají, tak jsem to zkusil, pak jsem se samozřejmě podíval na počítači. Jo a vlastně teďka když jsi to zmínila, tak když mně někdo poslal nějakou fotku a já jsem si to zobrazil na telefonu, tak říkám, „počkej, já se musím podívat na počítači, jak to vlastně vypadá“. Takže v těchto případech jsem šel potom na počítač nebo na iPad, ale že bych si já sám něco potom přeposílal kvůli tomu, že to mám černobílé, tak to ne.

A řekl sis u něčeho během těch 7 dnů v černobílé, že je to takhle v pohodě a nevadilo by ti, kdyby to takhle bylo normálně? Zmínil jsi třeba ten Instagram, že ti nevadil, tak jestli ještě něco třeba.

Jo, vlastně víceméně bych si na to dokázal zvyknout napořád, dejme tomu. To, že má člověk zdravý zrak, to bere jako samozřejmost, ale zároveň se potom může stát jakákoliv vada a myslím si, že potom by si člověk zvyknul na tu černobílou, pokud by neměl jinou možnost. Ale není to tak, že bych si teďka řekl „tak ode dneška budu používat černobílejší telefon“ (smích), protože by mi to vyhovovalo víc, to zas ne. To bych lhal, kdybych řekl, že mi to vyhovovalo, ale dokázal bych si na to zvyknout.

A když sis poprvé vypnul ty barvy, tak to pro tebe asi nebyl šok, když už jsi to znal.

Nene, to nebyl, ale člověk si potom uvědomí, že někdy ty kontrasty, na který byl třeba zvyklý, tak potom se ztrácí. Takže přesně, jak jsem říkal, ta horší orientace chvíli. Pak zase na druhou stranu, když to člověk přepne do té černobílé, tak potom najednou začne používat aplikace, který nepoužíval do té doby, protože chce vidět, jak všechno vypadá v té černobílé (smích). Ale pak myslím, že po té chvíli, po pár dnech, už jsem používal telefon normálně, jak jsem zvyklý.

A pak když sis to zase zapnul ty barvy z té černobílé, jaký to bylo?

Tam už jsem říkal „tak konečně už je to za mnou“. Ne, že by mi to vadilo, ale že si konečně můžu upravit tu fotku, kterou jsem vyfotil minulej týden (smích). Ale jinak žádný extrémní rozdíl bych neřekl, že to mělo.

A během těch 7 dní v té černobílé, viděl jsi se s někým, kdo by si třeba všimnul, že máš černobílejší mobil?

Jojo, to bylo v práci. Chodíme každý den na oběd v několika lidech a teďka jsme byli ve čtyřech a to jsem ani nikomu neukazoval ten telefon, ale zkrátka byli lidi zvědaví, tak koukají vždycky přes rameno a teďka si někdo všiml „ty to máš černobílejší, co?“ a všechny to strašně zajímalo. A najednou i nějaký lidi po mně chtěli vědět, ať jim řeknu, kde se to nastavuje, aby si to taky nastavili (smích), protože se jim to líbilo. Takže pár kolegů potom taky mělo telefon v černobílé, ale vydrželi to třeba jenom půl hodiny (smích).

Prostě si to jenom chtěli vyzkoušet, jak to bude vypadat.

Jojo, ale jinak když jsme se o tom bavili, o čem nebo kvůli čemu to mám, tak to všechny strašně zaujalo a přišlo jim to super.

Ono je to hlavně docela estetický.

Jojo, já mám ještě navíc úplně černou tapetu, takže tam ještě o to víc.

A máš dark mode na iPhoneu a nebo light mode?

Já to mám automaticky nastavený, takže přes den normálně a večer dark mode.

A co se týče toho Screen Timu (času u obrazovky), zajímá mě, jestli sleduješ svoje statistiky?

Jo, já to sleduju. Není to zas tak dávno, podle mě třeba 3 měsíce zpátky, tak já jsem si přepnul, abych měl všechny zařízení dohromady, protože předtím jsem měl vlastně na iPhoneu zvlášť Screen Time, na iPadu zvlášť Screen Time, na MacBooku zvlášť Screen Time a pak jsem si říkal, že mi jde o ten celkový screen time, takže jsem si potom zapnul, ať mi chodí každé ten tejdenní notifikace jakoby celkově. Takže Screen Time sleduju dlouhodobě. Vlastně od té doby, co funkce přibyla do iOS, tak jsem to měl zapnutý a sledoval jsem to, ale že bych si potom říkal, že ty věci používám moc a nebo naopak málo a pak to nějak omezovat, tak to se říct nedá (smích). Pořád vím, že na MacBooku mám 8 hodin denně, ten telefon mám prostě hodinu a tablet mám 2, 3 hodiny denně a neomezuju to, no. Takže spíš mě jenom zajímá ta týdenní statistika. Když tam je potom vidět, že to kleslo o třeba, dejme tomu, 20 %, tak se pak jenom zamejšlim, co jsem ten tejdenní dělal, jak je možný, že je to o 20 % méně nebo naopak, když se to zvýší, tak jenom tohle. Ale že bych potom dělal nějaký dlouhodobější statistiky nebo pozoroval, tak to ne.

A když ti teda přijde ten report, tak jsi spíš překvapený nebo jak na něj reaguješ?

Ono když se potom člověk zamyslí nad tím, co na těch zařízeních dělá. To, že jsem na MacBooku 8 hodin, tak to plus mínus odpovídá tomu, když na tom člověk pracuje plus zároveň tomu, co na něm dělá po práci. Potom mě zaráží, když vidím u někoho, že má na telefonu prostě Screen Time třeba 10 hodin (smích). 10 hodin denně, že jo, a ne za tejdenní a to už si potom říkám, že bych to asi nezvládl, protože nedokážu třeba dlouho psát na telefonu – že by mě třeba bolely prsty, nebo prostě by mě začalo štítat to scrollování a všechno. U telefonu si naopak říkám, že mám možná podprůměrně, ale zároveň to je přesně to, že já ten telefon používám málo, ale prostě používám iPad a lidi, co nemají iPad, tak ten čas rozprostřou mezi jiný zařízení a nebo třeba čtou knížky, takže ho ani třeba nemají na jiném zařízení (smích).

Maj papírový off-screen time (smích). Nicméně mě ještě zajímá, jestli máš třeba tendence nějak aktivně snížit ten svůj Screen Time.

Screen Time snižovat, bych řekl, že aktivně určitě ne. Prostě když si řeknu, že dneska telefon nechci používat, tak ho nepoužívám. To stejný s iPadem. Počítač musím používat. Tak je to spíš tak, že snižovat Screen Time jenom kvůli tomu, abych si dělal čas třeba na čtení knížek, ale není to tak, že bych potom šel po tom nastavení a omezovat si nějaký čas v aplikacích, protože je mi jasné, že kdybych si to nastavil... Takhle, kdybych si to nastavil a věděl bych, že to budu dodržovat, tak možná by to mělo svůj účinek, ale věřím tomu, že kdybych si jednou zvyknul odkládat to potom a nebo prodlužovat ten čas, tak už by se to vlastně minulo účinkem a pak už by to nemělo smysl mít nastavený vůbec, takže jenom takový možná si říct jako jo, na Twitteru trávím fakt hodně času, takže abych věděl, že hodinka denně stačí. Ale nemám v plánu to asi vůbec omezovat. Zároveň kdybych potom zjistil, že kvůli tomu, že trávím, třeba dejme tomu, na Twitteru nebo na Instagramu moc času a třeba bych zanedbával něco jinýho, tak pak bych se možná pídil po tom... Koukám se na to a vždycky, když na to koukám a jsou tam nějaký ty čísla větší, tak si říkám, že bych to možná měl omezovat, ale nikdy jsem nesáhnul po tom nastavení.

Takže žádný limity nemáš.

Nemám.

A co se týče obecně té funkce Screen Time (čas u obrazovky), jak na tebe působí?

Myslím si, že málokdo si uvědomuje, kolik času tráví na těch zařízeních. Taky mi přijde, že na těch zařízeních nejsem tolik a potom vidím, že mám Screen Time 12 hodin a když si člověk uvědomí, že je vzhůru, dejme tomu, já nevím, třeba 16 hodin a... (smích) tak jako, to je fakt hodně. Ta funkce mi přijde užitečná už jen z principu, že se přišlo na to, že už ty věci, že lidi na tom dokážou být závislí, takže to, za jakým účelem vlastně vznikla, tak to mi přijde užitečný. To, že tam potom jsou ty funkce toho omezování, to mi přijde taky užitečný, ale zároveň potom to je na každém člověku, jak se k tomu postaví a jak to používá. Takže věřím tomu, že to bylo vymyšlený za dobrým účelem, že to není, že... Prostě oni ty data stejně mají, takže to není o tom, že oni by potřebovali nějaký data (smích). Jde o to, že to dají vlastně potom veřejně lidem ke zobrazení, aby to věděli. Ale přijde mi třeba dobrý potom zjišťovat, která aplikace posílá hodně notifikací nebo takový ty statistiky prostě kolikrát vzal člověk do ruky telefon a pak si uvědomovat, proč já vlastně na ten telefon sahám. Očekávám tam nějakou notifikaci a zároveň když očekávám nějakou

notifikaci, tak proč prostě nemám vypnutý to nerušit, abych, že jo, si počkal, až fakt zavibruje. Takže já si pak právě uvědomím, že každou chvilku sahám na ten telefon, i když vím, že tam nic nebude, ale co kdyby náhodou, no.

A třeba konkrétně ta statistika v ruce, koukáš se na ni?

Nenene, spíš ten čas. To v té ruce spíš ze zajímavosti, protože tam si to nějak nedokážu s něčím porovnávat. To, že vezmu telefon stopadesátkrát do ruky, tak jako jo, ale zároveň nevím, co mi to číslo říká.

A napadá tě ještě třeba něco ohledně toho černobílého zážitku, cos mi třeba ještě neřekl?

Přijde mi, že tím, že to má člověk v černobílý... Jakoby takhle, když to člověk používá, i kdyby měl prostě aplikace, který nejsou černobílý, tak najednou přestanou bejt trošičku míň použitelný, protože potom se ztrácej ty kontrasty mezi barvama. Třeba dejme tomu co nějaký dvě tlačítka a jedno je světle modrý a druhý je šedý, ale v té černobílý jsou obě takový podobně šedý, takže už nedokážeš rozpoznat na první dobrou funkci toho tlačítka, který tlačítko je primární, který sekundární. Nebo když děláš nějakou akci, kterou nemáš dělat, tak ho nevidíš, jestli je červený. Takže tohle, to accessibility, mi přijde, že je potom horší.

#5 Jana

Zajímá mě, co pro tebe znamená mobil?

Hodně deep otázka (smích). Způsob komunikace a je to super tím, jak nemůžu se všema mluvit osobně, třeba s mamkou, tak je to pro mě jako druhá ruka, no. Já si furt píšu, furt volám, prostě furt jsem někde na TikToku a Instagramu a tak, no.

Takže způsob komunikace.

No, a v práci to taky používám třeba na nějaký research, když hledám nějaký designy a tak.

Takže způsob komunikace, částečně pracovní nástroj. A používáš ho ještě k něčemu jinému? Zmínila jsi TikTok a Instagram.

Jasně, tak TikTok se rovná rozptýlení (smích). A odpočinek taky, no.

A když si vzpomeneš na ten černobílý režim, tak jaký byl tvůj první dojem, když sis vypla barvy?

Jsem byla nadšená, že to budu používat míň, ale vůbec to na mě nefungovalo. Spíš mě to občas štvalo. A taky jsem zjistila, že ne všechny appky maj podle mě dobře nastavený ty accessibility, víš. Třeba u Spotify jsem nevěděla, jaká písnička hraje kvůli tomu, že je zelená. Takže si nejsem úplně jistá, jestli to mají pořešený, ale jinak prostě klasika, no. Štvalo mě, že nevidím background, protože ho mám výrazně zeleně.

A když porovnáš první a poslední ten v tom černobílém režimu?

První den nadšení, poslední den „kdy už to skončí“ (smích).

A měla jsi během té doby nějaký problémy? Už jsi třeba zmínila to Spotify.

Asi ne, protože třeba hry nehraju, ale vím, že hry jsou hodně založený na barvách třeba. Instagram mi nevadil, občas jsem nevěděla, jakou oblohu to má, když ty lidi psali, jaká je hezká obloha a já jenom „hm, oukej“ (smích), ale jinak mi to asi nijak nepřekáželo. Třeba ve zprávách to bylo pořád stejný.

A řekla sis naopak někdy u něčeho v tý černobílý, že by ti to vůbec nevadilo, kdyby to takhle vypadalo?

Podle mě je zajímavý, že když máš dark mode, tak je to docela podobný. Nepřišla mi to potom jako taková obrovská změna třeba v Telegramu, tam mám tmavě modrou, takže to bylo docela podobný. A třeba ani TikTok mi nevadil, že byl černobílý (smích).

Takže jsi nesledovala, že bys ten mobil používala nějak jinak v tý černobílý oproti běžnému barevnému režimu?

Ne, vůbec. Já jsem nepoužívala nějaký appky, který používám třeba jednou za měsíc, takže proto mi to podle mě za ten tejdén ani nepřišlo jako problém nebo že bych ho používala nějak jinak.

A měla jsi chuť to někdy vypnout, tu černobílou?

Jojo.

A v jakých situacích?

Hlavně v práci, no, jinak ne. Spíš mi to přišlo nudný, než že by mi to kazilo život, ale prostě to bylo takový eee.

A přijde ti, že ti to něco dalo, ten tejdén v tý černobílý?

Možná víc přemýšlet nad tím accessibility do práce, protože já to nikde neřeším. Nebo jako většina lidí to neřeší, podle mě jenom v Americe mají na tohle nějaký hodně drsný zákony, že můžeš zažalovat třeba weby, ty firmy a tak, ale u nás se to moc neřeší právě. Nebo v Evropě celkově, si myslím, pokud to nejsou nějaký obrovský korporáty.

A ještě co se týče toho používání telefonu tak, jak ho používáš běžně, ovlivnilo tě to v něčem?

Já jsem si myslela, že to bude mít vliv na to, že nebudu používat třeba Instáč nebo TikTok vůbec, protože Instagram používám docela dost. To vím, že používám dost, ale nějak to neřeším asi (smích). Vůbec. Moc mi to nepřekáželo.

A proč si teda myslíš, že ti to nevadilo?

Hele, já nevím popravdě. Možná že to používáš už automaticky, že ty storička už projíždíš tak automaticky, že ti ani nevadí, že tam ty barvy nejsou.

Takže myslíš, že ta černobílá je slabej efekt na to, aby člověk používal míň ten mobil?

Myslím si, že jo. Možná ty lidi, co hrajou fakt hodně, tam by jim to možná pomohlo.

A věděla jsi, že jde mobil zapnout do černobílý?

Ne. Jakože asi jsem to předpokládala, ale v tom nastavení jsem to nikdy neviděla. Já jsem používala accessibility jako tlačítko, protože mi nefungoval home button, tak to jsem používala, ale jinak ne.

A když sis pak po tom tejdnu v černobílý zase zpátky zapnula barvy, jak to na tebe působilo?

Bylo to dobrý, no, docela jsem si to užila. Poprvé když jsem to přepla, tak to bylo jako „hmmm, barvičky“ (smích), ale spíš jsem si taky říkala, že to musí bejt docela drsný bejt barvoslepej, protože obecně nad tím prostě takhle vůbec nepřemýšlíš, jak to ty lidi mají.

A přišlo ti, že by to mohlo mít nějaký výhody, to mít takhle v tý černobílý?

Ne, asi ne. Nebo nenapadá mě teď nic.

Ok, a zajímalo by mě, jestli než sis zapla ten černobílej režim, jestli jsi měla nějaký očekávání, jaký to třeba bude?

Jojo, myslela jsem si, že mě Instagram nebude vůbec bavit... no, hlavně ten Instagram. A taky ty appky mi obecně přišly míň zajímavý, to určitě. Že i když třeba ten Twitter je taky tmavej, ale zas možná v těch barvách se v tom prostě líp orientuješ. S těma fotkama a tak. Ale s barvama se obecně prostě líp orientuješ, protože jsi na to zvyklá.

A dala by sis ten černobílej režim někdy znova?

Jen tak?

Jojo. A nebo třeba na tu zkratku.

Kdybych věděla, že mi to nějak pomáhá, tak určitě, ale když vím, že se toho moc nezměnilo, tak to podle mě nemá moc cenu (smích).

A všiml si někdo kolem tebe, že máš černobílej mobil? Říkali na to něco?

Jojo, jako „co, co to je a proč to máš“.

A když jsi jim to vysvětlila, řekli pak něco ještě třeba?

Asi nic, jenom jako „aha, oukej“ (smích)

No a ten screen time obecně, sleduješ ho?

Já mám zaplý ty notifikace a taky jsem měla zaplejt ten widget, ale ten byl tak dramaticky nechutnej, že jsem ho dala pryč (smích)

Počkej, jak nechutnej?

No jako že mám hodně času, no.

A kolik máš?

No, 4-5 hodin.

A jakej z toho máš pocit?

Přijde mi to hodně no, ale zase vím, že třeba na Telegramu jsem hodně. Nebo že mamka mi píše často a já ji furt odpovídám, jenže někdy to dělám i přes Macbook, víš, takže podle mě když to ještě dám dohromady s Macem, tak to není moc dobrý.

A děláš něco pro to, abys měla nižší ten screen time?

Samozřejmě. Jsem si zapla limity, jenže vždycky pak klikám ignore, ignore until tomorrow (smích).

A kolik máš ty limity?

Hodinu na socials. To je Twitter, Instagram. Facebook vůbec nepoužívám.

Takže máš hodinu na social, a ještě něco?

Nene.

A spíš je teda nedodržuješ, jo?

Vůbec (smích).

Děláš ještě něco jinýho třeba?

Já jsem to popravdě přestala řešit. Nevím, jestli mi to pomůže. Třeba že omezím Instagram a pak udělám něco strašně kreativního, to fakt ne. Nemyslím si, že to tak funguje. To je jenom tím, že prostě když chceš něco udělat, tak to uděláš tak či tak bez toho, aniž bys sledovala Instagram, Twitter a cokoliv. Takže prostě podle mě je to fakt jedno.

Takže ti to přijde hodně, ale vyloženě aktivně proti tomu tolik neděláš.

Já mám teďko hodně, víš, jak maj lidi positive mindset, tak já mám realistic mindset kvůli tomu, že ty lidi prostě všichni se strašně stresují z toho, že musej dělat vždycky něco hodně užitečného, což znamená prostě poslouchat podcasty, číst knížky, tohleto a tohleto. Prostě já když chci, tak to dělám a nestresuju se z toho, protože je to zbytečný. Už jsme na tom závislý tak či tak, takže podle mě je potřeba to přijmout a neřešit to dál (smích).

Ale jako když si obecně vezmeš tu funkci Screen Time a zhodnotíš ji, tak co si o tom myslíš?

To je super, že víš, jak na tom jsi. Občas, když mám hodně, protože něco čtu nebo něco, fakt hodně, třeba 7 hodin, tak to si říkám jako „ty jo, tak to je hodně“, ale nevím, jestli to pak omezím, víš. V tu chvíli, kdy dostanu tu notifikaci, tak říkám „hmm, ok“. A třeba taky je na tom vidět, když třeba o víkendu něco dělám a nejsem doma, tak to mám hned menší. Když jsem třeba u Jirkovo babičky, hraju si s pejskem, tak samozřejmě nebudu na mobilu, víš co. Takže je poznat, co člověk dělá a to mi přijde užitečný.

Takže když ti přijde ta notifikace v to pondělí a nebo neděli, tak jsi překvapená z toho údaje?

Vůbec, spíš ne. Klasika prostě. Třeba já vím, že po práci nemůžu jít do gymu, já musím jít domů a jít si lehnout, protože jsem vyčerpaná mentálně a fyzicky taky, takže já prostě hodinu nic nedělám a pak už jsem nabitá a můžu jít třeba uvařit, dál pracovat nebo něco takovýho. Prostě já vím, že tak to je, že hodinu denně budu určitě na Instagramu nebo TikToku na něco koukat.

Dřív jsem si právě říkala, že je to hodně toxic positivity, víš. Že prostě koukáš na ty lidi, jak píšou „ježiš, dneska jsem udělala tohle, jsem byla tady, jóga, kafe, pak jsem stihla tohle a tohle“ a v podstatě víš, že ty lidi nic nedělaj nebo jako že nemaj třeba tolik práce jako já, takže se to nedá porovnávat. Že se to nedá prostě řešit tak, že se koukneš na ty lidi a budeš se snažit dělat to, co oni. To prostě nejde. A hlavně nemusíš mít nějakou konkrétní rutinu, co maj ostatní, ale musíš zjistit, co tobě sedí. Ne všichni lidi můžou vstávat v 6. Já teda můžu vstát v 6, ale vůbec nebudu funkční, dvě hodiny určitě (smích).

#6 Jasmína; #9 Markéta

Co pro vás znamená mobil?

M: Musím říct, že pro mě je mobil gadgetka skoro na všechno. Já třeba nechodím s peněženkou vůbec a kdyby mohl odemknout dveře, tak bych nenosila klíče. Třeba legitku jsem si tam nahrála a vyloženě se už vyžívám v tom, že se zbavuju všech ostatních věcí a všechno to směřuju tam, takže je to celkem centrální věc pro praktický život.

J: To mám podobně. Jakože tady v těch věcech ho mám hrozně ráda – litačka, equa banking a placení kartou a hledání spoje a tak, ale zároveň cejtím, že jsem jeho otrokem, a to hlavně kvůli sociálním sítím. Takže vlastně kdyby ze dne na den zmizely sociální sítě, tak bych byla šťastná. Kdyby prostě zmizely úplně všem a ne teda jenom mně, protože to bych byla nešťastná, samozřejmě (smích). Ale kdyby nebyly ty sociální sítě a ten mobil mohl sloužit jenom tady k tomu, jako že to usnadňuje život, tak bych byla asi radši, protože jinak vlastně mám permanentně pocit, že se musím podívat, jestli mi někdo nepíše nebo nevolá a že bych mu měla odpovědět. Že mám tuhle tendenci, že musím bejt pořád k dispozici.

Takže máš pocit, že ti něco uniká?

J: To úplně né jako že bych se tam chtěla jít podívat, co se tam děje, ale spíš, že mi někdo píše a já mu neodpovídám a pak jsem z toho nervózní.

M: Aha, tak to já takhle moc nemám. Já mám spíš... (přemýšlí) Mně třeba často lidi píšou a já jim neodpovídám (smích), že si jenom třeba vypnu notifikace, aby mi to tam nevadilo, ale jinak si řeknu, že jim napíšu až pak.

J: To já mám taky, ale zároveň mě to stresuje, že vím, že jednou musím odpovědět, že jo.

M: Já spíš prostě mám takovej meditativní mód, mi přijde, nebo to zní moc sofistikovaně, právě spíš takovej přiblížený mód, že prostě přesně klikáš na ty ikonky a jenom jako jedeš a vlastně tomu ani nevěnuješ pozornost. Prostě takovej Tinder efekt, že prostě jenom swipuješ a vlastně se ani nedíváš na koho, tak podobně třeba swipuju mezi těma storičkama.

J: Mně i vadí, že třeba včera se mi vybil mobil a byl to hrozně osvobozující pocit, protože prostě najednou fakt nemůžeš dělat nic než jenom koukat z okna a přemejšlet. A došlo mi, že to nikdy neděláš. Že prostě když ten mobil máš, tak si pustíš hudbu, většinou si u toho ještě scrolluješ Instagram nebo teda odpovídáš na ty zprávy, který ti tam běží nebo se podíváš na maily, co budeš dělat zejtra v práci a nemáš vůbec takovej ten moment toho, že seš a že prostě nic neděláš.

A notifikace teda máte zapnutý.

J: Já mám zapnutý jenom, né zvuky... (přemýšlí) a já to mám vlastně tak jako zvláštnější.

M: Já má zaplý na ikonách, zvuky mám taky vyplý a jediný, co mi chodí, jsou podle mě smsky. Ty mi choděj na tu první obrazovku a Messenger a Whatsapp.

A ve zbytku máte, že se vám tam ukazují ty čísílka, na těch ikonkách?

M: Asi jo, kromě mailu, kterej mám úplně vypej.

J: Já mám úplně vypej mail, pak mám úplně vypej Instagram, že ani nevidím ty čísla a Facebook. Messenger a Whatsapp vidím čísla a jsou v tom oznamovacím centru a smsky jsou jediný, u čeho mám zaplej i zvuk.

A na obrazovce, aniž byste odemkli mobil?

M: Tam mám zprávy jenom, Whatsapp, Messenger, sms, zmeškaný hovory (smích).

J: Jo, a soukromej email, ale to mám nastavený jenom kvůli tomu, že když jsem si dávala někde takový to pohlídat dostupnost nějakýho zboží na eshopu, tak mi pak přijde email, že jo (smích). Nebo volný místo na józe.

(přikyvuji) Ok, tak teď se přesuneme k tomu experimentu. Zajímá mě první dojem, když jste si vyply barvy a měly jste mobil černobílý, jaká byla vaše první reakce?

J: Ježišikriste.

M: Jako moje první reakce – to jsem ti podle mě i psala – bylo, že jsem v tu chvíli měla pocit, že se mi zvýší ta doba na tom mobilu, protože se budu chtít dívat na ty černobílé věci. Jednak je to hrozně estetický a najednou bylo vlastně všechno trochu hezčí, jako fotky lidí a tak (smích).

Jako že jsi měla pocit, že na tom mobilu budeš kvůli tomu ještě víc?

M: Že mi přišlo zajímavý, že jsem si říkala „aha a jak vypadají smsky, jak vypadá mail a jak vypadají zprávy...“ Že furt jsem se tak jako dívala „ty jo, to je černobílý“. A že ten první den podle mě mi to asi i narostlo, ale zas asi tolik ne, o nějakou půl hodinu. Ale že mi to najednou přišlo atraktivní se na to dívat v té černobílé formě.

J: Tak to já jsem moc neměla.

M: A jak jsme si myslely, že se budeme shodovat, vid' (smích).

J: Že bych to chtěla prozkoumat, to né. Mně to naopak vlastně hrozně vadilo a vím, že jsem si řekla „ježiš marja“, ale jako nešla jsem se podívat do žádných aplikací, prostě jsem to tak měla a řekla jsem si „no tak to bude zajímavý“ a spíš, když jsem ten mobil potřebovala, tak ten moment jsem narážela na veškerý trable, co tam vznikaly.

A obecně ten zážitek, celejch těch sedm dní v černobílý, to bylo jaký?

J: Mně prostě přišlo, že jsem tam na tom mobilu míň, což se ale nepotvrzuje v těch statistikách, protože mě to víc štválo, třeba ten Instagram. Nejdřív jsem šla třeba na ten Instagram, chvíli jsem si říkala „já, to je zajímavý, že to mají všichni v té černobílé“, než mi to došlo. A přišlo mi, že tam scrolluju míň času, protože jsem si často řekla „no, vždyť ta fotka vlastně asi vypadá jinak“. A neměla jsem tolik tendenci scrollovat dál a dokonce se párkrát stalo, že když mi naskočilo, že se mi vyčerpá limit, že jsem skutečně dala ok a odešla jsem, což v barvách většinou nedělám (smích). Ale pak vlastně je možná ten delší čas kvůli tomu, že jsem hledala třeba ty věci dýl. Já jsem musela strašně mockrát fakt jít do vyhledávání, když jsem hledala nějakou aplikaci, protože jsem ji nemohla poznat z těch ikoněk, takže to bylo takový stresující. Že jsem neviděla nebo jsem třeba potřebovala navigaci a ona byla černobílá, tak jsem z toho měla takový úplně vnitřní napětí, ale zároveň jsem si uvědomovala, že je to dobře, takže jsem z toho měla radost, že šetřím ty oči a že tam teda jsem míň, což jsem nebyla (smích), takže to hodnotím vlastně pozitivně, ale zároveň jsem byla hrozně ráda, že už to končí (smích).

M: Já to asi hodnotím pozitivněji než Jasmína. Já jsem si to i nechala. Nastavila jsem si tu možnost tý rychlý změny. (zkratka na home button)

J: To jsem udělala taky, ale zatím jsem to nepoužila (smích).

M: Teď jsem si právě zrovna řekla, že to musím překliknout na tu černobílou, ale jako obecně mi přijde, že je to takový příjemnější na oči, ale zároveň mám vlastně občas pocit, nebo hlavně jsem v tom tejdnu, kdy jsem to nemohla změnit, jak kdybych špatně viděla. Že prostě máš pocit, že si chceš promnout oči. Jak kdybych měla špinavý brejle nebo já nevím (smích). Že je něco jako trochu špatně. A přesně byly situace... Prostě jsou situace, kdy potřebuješ ty barvy. Typu, když mi kolegyně pošle dvě grafiky a zeptá se mě, kterou barvu mám vybrat (smích). Prostě kdyby vedle mě neseděl Lukáš, tak nevím, jak bych to vyřešila, ale tohle právě řeší to překlikávání z těch barev. A pak navigace, to je fakt hodně blbý. A nebo když hledáš nějaký emoji, tak prostě třeba nevíš který srdíčko (smích).

J: Ty emoji jsem si často říkala „no, tak budu používat jenom ty basic“. (smích)

M: A pak vlastně nemůžeš používat, nebo jako asi můžeš, ale nahrála jsem jedno storíčko, kde jsem si řekla, že nebudu řešit, jak to vypadá, ale že jinak vlastně nemůžeš to, co vyfotíš, tak nevíš, jak to vypadá. Tak to je takový zvláštní.

A pozorovaly jste třeba nějaký změny v chování nebo používání toho mobilu v tý černobílý versus teď běžně?

M: Nesdílela jsem na těch sociálních sítích, ale to jsem brala, že je to prostě tahle krátkodobá věc a já zas tak často nesdílím, takže mi to bylo jedno. I když zrovna jsem měla pár zajímavých věcí, no (smích). Ale posdílím to až teď (smích). A budu doufat, že se to hezky vyfotilo. (přemýšlí) Tak jako chodila jsem tam evidentně míň, ale ne zas tak výrazně. Víc věcí jsem dělala na počítači prostě. Já třeba na Instagram nechodím na počítači, nebo chodím na něj, když třeba píšu nějakému umělci a jsem zrovna na počítači, tak mu radši napíšu přes počítač, kde je to rychlejší nebo když hledáš něco, spíš jako pracovního, kolik má kdo followerů nebo některý stránky nemaj stránku, ale maj jenom Instagram. Ale teď jsem tam fakt chodila scrollovat.

J: Tak to já jsem nechodila scrollovat na počítač. Třeba maily radši píšu na počítači a tak. Ale co mě třeba překvapilo, že když jsem si kupovala ty šaty na mobilu, tak mě to vůbec nenapadlo. Že jsem si řekla „maj bejt černý, tak snad jsou černý“ a nějak mě to v tu chvíli nenapadlo, že bych měla jít na počítač.

M: Je fakt, že jsem jednou udělala, že na mě cílely přesně nějaký šaty, evidentně nebyly černý (smích), a já jsem to prostě airdropla Lukášovi, abych se podívala, jak vypadaj. Ale to je zase prostě, že musíš mít jako... (přemýšlí) i když bych si to mohla airdropnout na počítač, no.

Takže náhrada něčeho na počítači, ale jinak jste mobil používaly plus mínus jako běžně.

J: Akorát jsem to používala s takovým vnitřním pocitem, že nejsem spokojená, ty mapy třeba a tak.

A měly jste někdy chuť to vypnout?

J: Napadlo mě, že bych to mohla vypnout, když jsem byla za tou ségrou, kde jsem fotila. Takže ten moment si jenom pamatuju, že jsem si říkala, že je dobře, že je to černobílý, ale zároveň jsem si nějak myslela v tu chvíli, že to fotí černobíle, což není pravda, a proto jsem si třeba pak za dva dny říkala „no jo, vždyť já to pak uvidím v tý barvě“ a měla jsem chuť se jít podívat, jak to vypadá v tý barvě a nakonec jsem to udělala až včera.

M: Já jsem neměla chuť to vypnout. Jako jednak jsem věděla, že to prostě neudělám, protože bych ti zkazila ten experiment a nesnesla bych to, ale zároveň jsem ani neměla chuť to udělat a dokonce jsem si naopak říkala, že si to asi nechám. Pak jsem hodně uvažovala, když jsi mi napsala, že už to můžu vypnout, tak jsem jako přemýšlela, jestli to mám udělat a nebo ne a pak když jsme si v tu chvíli psaly a ty jsi říkala, že sis to nastavila na to kliknutí, tak to jsem hned v to pondělí udělala a mám to od té doby tak.

A narazily jste na nějaký problémy během toho, že jste měly vyložené problém s nějakou funkcí, která v tý černobílý nešla? Jak jste mluvily třeba o těch horších mapách.

M: S tou navigací jedineš, no. To byl jedinej problém. Ta navigace je fakt taková... (přemýšlí) Přijde mi to vlastně takový trochu nebezpečný, protože potřebuješ tu rychlou reakci, nemůžeš to sledovat prostě úplně dlouho.

J: A hledání těch aplikací. A u podcastů, protože je poznávám barevně, tak mi to taky přišlo takový víc nepříjemný, jak kdybych si je prostě měla vybrat jenom jedním okem.

A naopak kdy vám to třeba vůbec nevadilo?

M: Asi mail třeba. Nebo takový ty jako hodně textový věci, zprávy.

A když si porovnáte první den v černobílý a poslední den v černobílý, je tam nějaký rozdíl?

J: Asi si na to člověk zvyknul, no.

M: Já jsem asi už neměla takovej ten element toho překvapení, že jsem jako na to tak koukala. Jako kdybych porovnávala druhý a poslední den, tak v tom není rozdíl podle mě žádný. Ten první byl jedinej rozdíl, že jsem víc na to prostě koukala a že jsem to furt někomu ukazovala.

J: Já jsem to naopak ukazovala ten poslední v Litomyšli a všechny to hrozně zajímalo.

A co říkali?

J: Že je to hustý a že o tom vůbec nevěděli.

M: Protože ono je to opravdu hrozně estetický. Včera, když jsem to ukazovala tomu umělcovi, tak on byl hrozně nadšený z toho, jak to vypadá.

J: A taky maj lidi pocit, že je to zdravý.

M: Což asi trochu je, no.

A zajímalo by mě, co jste si myslely, že to ve vás vyvolá, jaký to bude přejít do té černobílé?

J: Já si myslela, že to bude úlevný a vůbec mě nenapadlo, že to bude těžký.

Proč úlevný?

J: Že prostě... Myslela jsem si, že budu míň na tom mobilu, že nebudu tolik scrollovat (smích). A že mi to nějak udělá dobře na oči, že to prostě bude příjemný.

M: To jsem si taky myslela, že to bude příjemný, že mě bude třeba míň bolet hlava nebo něco takovýho.

A když to porovnáte s tím, že teď víte, jaký to bylo?

J: No, tak mi to zas tak příjemný nebylo (smích). Mě prostě fakt vůbec nenapadlo, že mi to ztíží to fungování s tím mobilem a tu orientaci a tady ty věci. A teďka, když to vím, tak vlastně si víc uvědomuju, že bych to asi nechtěla mít celou dobu. Spíš mi to přijde jako dobrý mód třeba večer, aby se udrželo to, že si ulevíš, ale zároveň když potřebuješ najít navigaci, tak můžeš normálně fungovat.

M: Mně to asi vlastně přišlo, že to víceméně odpovídalo. Že to vlastně bylo úlevný a bylo to příjemný pro ty oči, ale mělo to celou tu druhou stránku, že to zároveň bylo někdy nepříjemný, protože měl právě člověk pocit, že musí mžourat, že je něco špatně. Jako zas tak mě to netraumatizovalo, spíš jsem prostě... ale zároveň tím, že jsem věděla, že to skončí, že kdyby to mělo bejt na furt, tak mi to asi vadí víc, ale tím, že jsem věděla, že to skončí, tak jsem si říkala „hm, tohle pořeším příští týden“ (smích). A že si člověk víc hledal ty alternativní řešení.

A přijde vám, že vám to něco dalo?

M: Tak já jsem si to vlastně nechala.

J: Já jsem dlouho měla na tomhle tlačítku, že se to změní do červená a mně to přišlo hrozně super, protože když si to večer zapneš, tak jsem si říkala, že je to super, jenže mi to přišlo hrozně nepříjemný. Takže mi to dalo to, že jsem si to změnila teď na tu černobílou, protože mám pocit, že si to občas zapnu.

A teď opustíme grayscale a půjdeme na Screen Time. Zajímá mě, jestli ho sledujete, jestli sledujete ty statistiky.

M: Až teď.

J: Každou neděli si řeknu „ježiš marja, nebo jo, tak dobrý“ (smích). A obecně vím, že vlastně nikdy jsem se nešla podívat do těch statistik typu "v ruce". Ale vím, že jsem řešila celkový čas a že jsem ho chtěla snížit, že jsem třeba mívala 5 hodin a teď mívám tak ty 3 a jsem ráda, že je to lepší. A taky sleduju ty nejčastější aplikace, ale jinak jsem v tom moc nebadala.

M: Já to nesledovala vůbec. Choděj mi ty automatický zprávy, ale já si jich většinou nevšímám. Občas jsem viděla, že se zvýšil. Občas jsem to pozorovala a řekla jsem si, že je to hrozný a nikdy jsem se nešla podívat do těch statistik. Až teďka od toho minulýho týdne, v průběhu jsem to sledovala, protože mě to zajímalo a včera jsem si poprvé v životě nastavila limity na aplikace a sleduju to, protože se chci radovat, jak to klesá, takže se jdu každé den podívat (smích). Mám 30 minut na Instagram a na Facebook. Původně jsem si dala 15 minut, ale asi po 13 minutách na Instagramu mi to okamžitě napsalo, tak jsem si řekla „no tak 30“ (smích).

J: Já tam mám 15, ale to je strašně málo.

M: 30 mi přijde fěr a představa, že každé den jsem půl hodiny na Instagramu mi nevadí.

A kolik vám přijde celkově hodně teda na tom mobilu?

M: Když už jsem tam 4 hodiny denně, tak mi to přijde fakt hodně, to je půlka pracovní doby (smích).

Takže 4 hodiny jsou hodně.

M: To mi přijde dost.

J: Mně přijdou dost i ty 3.

M: Ale tak hlavně fakt záleží na tom... (přemýšlí) Mně třeba nevadí bejt na mobilu, když jsem na mailech nebo když čtu zprávy, pro mě je to alternativa jako kdybych si četla prostě noviny, protože to mě nebaví. Nejhorší na tom je, že já mám nejvíc na Instagramu a na Facebooku, no. A hlavně vím, že je to tím, že se koukám na DIY videa. 10 minut, že jo (smích).

A když teda zjistíte, že je to hodně a že byste chtěly míň, tak co pro to děláte?

J: Tak já si vždycky řeknu „tak já budu na těch sociálních sítích míň“ (smích).

M: Já jsem si nastavila ty limity, protože já to mám prostě fakt jako reflex.

Takže limity ti přijdou ok?

M: Zatím jo, no.

J: Na mě limity teda absolutně nefungují. Já mám prostě největší problém s těma sociálníma sítěma večer. Přes den tam nejsem, protože mám jiný věci nebo jenom na chvilku. Ale večer, kdy už nic nemusím, tak tam se mi nejčastěji stává, že prostě sedím na gauči a říkám si „jdu se sprchovat“, ale prostě mám mobil v tý ruce, jsem na Instagramu, scrolluju a furt mi tam jedou storička, spíš jednu storička než feed, a štvě mě to a říkám si „já už chci jít“, ale zároveň to chci vidět. A jsem schopná tam sedět takhle třeba hodinu a kvůli tomu pak jdu spát v půl jedný, jsem na sebe našťvaná a pak si řeknu „zejtra prostě jdu spát v deset“ a takhle to jde každé den.

M: Já to mám takhle stejně. Stejná scéna. Sedím na gauči, jsem znuděná, bolejí mě záda, protože se hrbím, chce se mi jít spát nebo prostě potřebuju čůrat a nejdu, ale nejdu, protože prostě jako řukáš a ani mě to vlastně tolik nezajímá. A nebo se i dívám, což je jednak další skvělý trávení času, koukám na seriál a u toho mám ten mobil v ruce a stejně se dívám na ty storička a to už mi přijde jako ultimátní retardace, že ani nevěnuju pozornost ani jedný z těch debilních věcí. Kdybych aspoň jednomu z toho věnovala trochu pozornost.

A ani třeba v tomhle vám nepomohla ta černobílá?

M: Jako mně jo, ale zároveň mě tlačilo to, že vím, že jsem v experimentu.

J: Já bych potřebovala, kdyby mi někdo v těch deset hodin telefon vzal a zamkl mi ho do skříně.

M: Ty máš ty večery a já pak mám ještě rána. A přijde mi fakt nejsmutnější na světě, že první, co já ráno udělám, je, že si vezmu mobil a podívám se na Instagram a nebo třeba i na Aktuálně.cz. Že vlastně moje první ranní interakce je většinou mobil.

J: Ráno na něm vypnu budík, ale pak ho tam většinou nechám a nejdu se podívat.

A obecně když se zamyslíte nad tou funkcí Screen Time, přijde vám funkční?

J: Přijde mi to užitečný, jinak bys žila v klamu, že na tom mobilu vlastně moc nejseš a přitom bys tam byla 4 hodiny denně.

M: Určitě jo.

J: A ještě by mohl Apple zapracovat na tom, čím by ti opravdu zabránil, že na něm trávíš tolik času (smích).

M: Mě vlastně těší, že existují funkce, který tě omezují v používání něčeho, co vlastně oni sami vyráběj.

J: A ještě mi na tohle vlastně přijde dobrá aplikace Forest, kde si nastavíš čas, po jakou dobu nechceš vzít mobil do ruky, třeba hodinu, že se chceš na něco soustředit a dáš plant a on se ti začne sázet strom a když to porušíš, tak ten strom nevyroste. A když to zvládneš, tak vyroste a oni za to sázejí reálné stromy někde jako nevím kde... A to mi přijde jako dobrá motivace, že když to zvládneš, tak že vyroste strom, tak to mi přijde super.

M: Možná, že ty potřebuješ negativní motivaci. Třeba že když to nezvládneš, tak zabijou štěňátko (smích).

A znaly jste grayscale? Slyšely jste o tom někdy?

J: Ne, jenom díky tobě.

M: Ne, já jsem v tomhle úplnej boomer.

#7 Kateřina

Zajímá mě, co pro tebe znamená mobil?

Uuuh (smích). Víím, kde jsem a co se děje. Asi taky je to bohužel něco, co беру všude s sebou a bez čeho bych už skoro nikam nevyšla, že se cítím možná bezpečnější, když ho mám, že se neztratím. Když se něco stane, tak mám komu zavolat, můžu si vyhledat věci, spoje, cestu...

Takže je to nástroj hlavně?

Ano, ale na různé věci.

A na jaký třeba?

Chtěla jsem říct, že na práci, ale to vlastně zas tak né (smích). To minimálně, možná maily, no. Nejčastěji budík a stopky. Každé ráno.

Stopky?

Když cvičím, tak si pustím časovač a sleduju, kolik cvičím při jakém cviku. Takže to můžu vlastně vzít takhle od rána. Takže budík, stopky, počasí, samozřejmě Instagram, ale ten mám do půl osmý bloknutej, takže to ráno dám většinou v pohodě. Ale teď, jak chodím do práce, tak na tom telefonu netrávím až tak moc času, maximálně nějaká Whatsapp zpráva, ale když mám Whatsapp i na počítači, tak to sleduju tam. Pak Spotify a Podcasty samozřejmě. A prostě asi sem tam taky Messenger, ale když jsem v práci a mám zapnutej počítač, tak to spíš odpinknu tam. A fotky a sdílení fotek, s rodinou hlavně.

(přikyvují) A co se týče té černobílé, tak to jsi věděla, že se to dá takhle přepnout?

Nevěděla. A ani ty barevný filtry, to vůbec.

A co se týče toho experimentu, těch 7 dní v černobílé, zajímalo by mě, když sis poprvé vypnula barvy a zapla ten černobíle režim, jaký to bylo? Jakej byl tvůj první dojem?

Bylo to takový jako wow, že to v podstatě vypadá umělecky (smích).

A ještě něco sis řekla? Jaký ti to připadalo?

No, vlastně to byla taková úleva pro oči, že tam nebylo tolik barev a tolik věcí na mě nekřičelo a bylo to celý takový utlumený. Říkala jsem si, že se vlastně těším, že to bude sranda.

A když to zhodnotíš takhle zpětně celých těch 7 dní v té černobílé, tak pořád ti to připadá jako sranda? (smích)

Jako těšila jsem se, že si zapnu tu barvu znova, to jo, ale například při některých věcech mě to štvalo. Třeba když se koukáš před vyjížděkou na kole na radar na počasí, tak tam je to odstupňovaný barevně, ty jednotlivý stupně mračen a podobně. Jako vyčteš to z těch stupňů šedi, ale je to jednoznačně horší, takže jsem se těšila, až uvidím normální počasí (smích). Asi fakt jsem míň času trávila na tom Instagramu, protože mě to až tak nebavilo v té černobílé, ale zároveň jsem cítila, že když jsem čekala na mhd a scrollovala jsem si telefonem, že mi to tak netahalo oči.

A u čeho jsi teda měla největší problém s tou černobílou? Už jsi zmínila to počasí...

Asi ten můj mozek, kterej je navyknutej na ty barevný dopaminky, tak už se na ně těšil znova. A vyložené prakticky při fotkách, když mi třeba mamka s bráchou poslali fotky jídla, tak jsem nevěděla, co je to za jídlo. A nebo například recepty jsem si nemohla pořádně googlit, protože v černobílé tě to absolutně nezajímá. A brácha mi posílal nějaký podniky, jak za mnou přijedou do Prahy a já jsem to v tom týdnu nemohla ani otevírat a nebo ne na telefonu, protože to bylo absolutně nezajímavý.

Takže fotky, počasí, Instagram...

Ale ten Instagram mi vlastně nevadil, to jsem si říkala, že prostě to vypnu, nebaví mě to a vlastně to bylo dobrý.

A bylo naopak něco, u čeho ti to v tý černobílý nevadilo?

Tak to jsou přesně budík, stopky, maily, Spotify... takže vlastně takový ty užitečný věci, na který se ten telefon používá (smích). A nebo většina z těch užitečných, no.

A měla jsi chuť někdy tu černobílou vypnout a přepnout zpátky zase na ty barvy?

Asi jo, asi u nějaký tý fotky s jídlem jsem si říkala, že to na chvilku přepnu, ale samozřejmě jsem to neudělala.

A když sis poprvý zapla zase zpátky ty barvy po těch 7 dnech v tý černobílý, jaký to bylo?

Nejprve takový wow, celý se to rozsvítilo. Překvapilo mě, jak rychle jsem si na to znova navykla. Že zvyknout si na tu černobílou určitě trvalo dýl, než zvykání si na tu barevnou a teď, když držím telefon v ruce, tak absolutně nemyslím na to, že to bylo předtím někdy černobílý. Takže jsem to strašně rychle smazala tu zkušenost z hlavy a zůstalo tam to, že je to přece barevný.

A i to bylo vlastně zajímavý, že když jsem něco vyfotila já sama, tak až po tom týdnu jsem viděla, jak ta fotka vlastně vypadá. A přišlo mi, že ty černobílý jsou často vlastně pěkný a bylo mi potom líto, že jsou barevný (smích).

A když si třeba vzpomeneš na to, jaký to bylo první den v tý černobílý a poslední den, vnímala jsi tam nějaký rozdíl?

Asi ten poslední už jsem si uvědomovala, že je poslední a jistým způsobem jsem se asi těšila na to, že tam zase budou ty barvy. Celou dobu toho experimentu, to vědomí, že je to doba určitá, v hlavě jsem to měla fakt tak časově ohraničený a věděla jsem, že je to dočasný, ale nevím, v čem to to vlastně ovlivnilo. Asi moc v ničem. Ale nebylo to tak, že by ten první den byl těžší než ten poslední. Vlastně byly skoro stejný.

A pozorovala jsi u sebe nějakou změnu v používání toho mobilu během těch 7 dnů v tý černobílý?

No, počasí jsem pozorovala u Honzy (přítele) na telefonu (smích). A asi míň jsem používala ty věci, kterýma jenom zabíjím čas.

Proč?

No, nebavilo mě to v tý černobílý (smích). A potom přesně to, když mi někdo poslal nějakou fotku, kde hrály roli ty barvy, tak jsem se na to nepodívala na telefonu, což bych udělala normálně, ale na počítači. A ještě vím, v čem to byl problém. Když jsem si načítávala nějakou trasu na kolo, tak ona je na Mapách.cz zvýrazněná nějakou barvou, ale v černobílý se to fakt slije s barvama těch silnic, takže jsem nevěděla pořádně, která byla ta moje naplánovaná, tak to bylo fakt blbý.

A než sis reálně vypla ty barvy, jaký sis myslela, že to bude?

Asi takovýhle. Asi dost podobný.

Takže to, jaký víš, že to teď bylo versus to, jaký sis myslela, že to bude je vesměs stejný.

Asi jo, no. Asi mě nenapadly drobný nuance jako například to počasí, ale zbytek jsem očekávala asi takhle.

A přijde ti, že ti to něco dalo?

Dalo, no. Že jsem si uvědomila, jak jsem vlastně citlivá na to, jak to láká tou barevnou paletou. Že jak si člověk myslí, že na něho to neplatí, tak jako úplně to platí (smích).

A říkala jsi ještě, že ti to pomohlo v tom trávit čas míň na těch věcech, kde ho vlastně zabíjíš.

To asi jo, no. I když taky je to trochu ovlivněný tím, že kdybys ten experiment dělala třeba před třema měsíci, kdy jsem byla většinu dne doma, nechodila jsem do kanclu, dokončovala jsem tu diplomku intenzivně, takže možná bych si na tu černobílou zvykla a třeba bych na tom Instagramu trávila podobně času, no. Ale teď v té práci na ten telefon sahám minimálně. A to ještě vlastně často, já jsem na tom telefonu zabíjela čas, když jsem nevěděla, jak dál pohnout se školou a nebo se mi nechtělo a nebo jsem byla z něčeho frustrovaná a tohle byla rychlá úleva. Ale teď, když přijdu z práce a mám čas, tak si čtu knihu nebo se jedu projet na kole a nebo jsem s kámošema, tak na to vlastně reálně nemám tolik prostoru.

A za ten tejden, všiml si někdo toho, že máš černobílej mobil?

Jojo, někomu jsem asi ukazovala něco. Asi dva, tři lidi.

A říkali na to něco?

Zajímali se proč a co to je.

A neznali to teda?

Nene, nikdo nevěděl, že se to dá přepnout do černobíla, samozřejmě (smích). Ale jinak jsem jako přemýšlela nad tím, že bych si ten černobílej mód nastavila automaticky od nějakýho času.

(přikyvují) Teď mě zajímá ten čas u obrazovky, jestli ho sleduješ, tu statistiku.

Vůbec, radši to odignoruju. Vždycky mi přijde to hlášení a já ho někam zatluču.

Takže kdybys mi teď nemusela posílat ty screenshoty, tak vůbec nevíš, kolik máš?

Ne. A popravdě jsem je ani nestudovala, že jsem to fakt jenom screenla a poslala a ani jsem se na to nepodívala.

A proč ne?

Protože si pořád myslím, teda teď už si myslím, že je to v pohodě. Jak jsem v práci celý dny a tak. Ale předtím jsem tam fakt trávila víc času, než bych chtěla, ale těžko se mi to ovládalo, protože všechna ta moje síla vůle už šla do školy, do koordinace s prací a tohle byl takovej můj ventil, kde jsem se nedokázala už kontrolovat a bylo to něco, co jsem neměla ráda, nechtěla jsem, aby to tak bylo, a proto jsem se nechtěla ještě víc frustrovat tím, že se budu koukat na ty statistiky.

A kolik ti teda přišlo hodně? Nebo pamatuješ si to nějak?

Já prostě vím, že kolikrát večer jsem porušovala to moje nastavení a nedala jsem, že odložit o 15 minut, ale dala jsem ignorovat na celý večer, protože už když jsem to třikrát o těch 15 minut prodloužila, tak už mi to přišlo trapný počtvrtý (smích).

Takže nevíš, kolik jsi třeba mívala.

Nevím no, ale subjektivně mi to přišlo dost.

A když ti to přišlo hodně, dělala jsi aktivně něco pro to, abys na mobilu trávila méně času?

Ani ne. Potom jsem dělala to, že když jsem se fakt potřebovala soustředit, tak jsem si vypla zvonění a dala telefon obrazovkou dolů a dala jsem ho někam tak, abych na něj přímo neviděla a neměla ho přímo na dosah. To mi hodně pomáhalo. A když jsem v práci, tak u nás všichni tak moc pracují, že se ani moc nebavíme mezi sebou, takže tam je mi fakt divný na ten telefon sáhnout, pokud třeba nemám nějaký pracovní hovor nebo tak, takže tam jsem si to víceméně odvykla používat. Fakt minimálně se tam koukám na něco na telefonu.

Takže teď nemáš pocit, že bys na telefonu byla víc, než bys chtěla ty sama.

No, teď si myslím, že je to vlastně v pohodě. Ale možná je to zase taková euforie z toho, že jsem se zbavila tý školy a teď si vlastně říkám, že si můžu říct, že to bylo právě kvůli tomu, že jsem byla ve stresu a teď už to tak určitě nebude, ale to uvidíme za pár měsíců.

(přikyvuji) A co se týče toho nástroje čas u obrazovky, když se nad tím zamyslíš, co si o tom myslíš?

Já si myslím, že je to přínosný, pokud se k tomu nestavíš tak hloupě jako já, že to vlastně ignoruješ (smích). Ale asi když jsem to ještě dávno, dávno sledovala, ještě když jsem tenhle telefon měla nový, tak jsem asi podle toho měnila to, jak jsem ten telefon používala, že jsem byla taková uvážlivější a potom jsem to časem začala všechno ignorovat.

A jak to máš teď?

No, teď jak se o tom bavíme, tak si říkám, že bych se na to mohla znova podívat jen tak jako ze zvědavosti, když mi ta notifikace přijde, pokusit se to třeba zhodnotit, jestli to byl dobrý týden a nebo blbý týden (smích).

A když si třeba teď představíš nějaký číslo, tak který by ti přišlo hodně? Jako denní průměr?

No, už hodina mi přijde strašně moc.

Jako pro tebe a nebo obecně?

Asi pro mě. To fakt záleží, no. Když někdo spravuje účet na sociálních sítích, tak je jasný, že jsou ty čísla jiný.

A proč ti pro tebe přijde hodina moc?

Protože si představím, že v práci jsem 8 hodin, měla bych být 8 hodin, většinou jsem tam dýl, tak dejme tomu 9-10 hodin plus když chci 8 hodin spát, tak už potom moc toho času plus ještě jakože jídlo, hygiena a nějaká údržba domácnosti, tak už ti to zabere tolik času, že v reálu ho máš strašně málo během toho dne. A už když ho mám, tak ho chci využít rozumně, že buď chci na kolo s kámošema a nebo si volám s někým z domova a nebo si čtu knihu, konzumuju něco smysluplného a tohle smysluplný není a často se cítím ještě hůř, protože závidím všem těm lidem, který dělaj skvělý fantastický věci někde u moře (smích).

Světovej průměr se říká, že je někde zhruba přes 3 hodiny denně.

Hm, tak to je hodně. I když často se mi stane, když používám telefon na odepisování na Messengeru a nebo Whatsappu, že to nechám rozepsaný a položený vedle sebe, že to ani nevypínám ten displej, takže vlastně na tom ani aktivně nejsem.

Ono taky záleží, jak máš nastavenej automatickej zámek obrazovky, protože pak se ti to po nějakým čase vypne.

Jojo, no to mám delší no.

#8 Laura

Co pro tebe znamená mobil?

(smích) Zajímavá otázka takhle na rozjezd. No, mobil. Mobil je věc, se kterou v podstatě vstávám a chodím spát, ačkoliv poslední dobou ten mobil už nemám ani v místnosti, ve který spím. Ale samozřejmě jako ráno asi je to jedna z prvních věcí, na kterou se podívám, na maily, na Instagram, co se děje a tak. Myslím, že hlavně ze zvyku. Ale to spaní... Já jsem si totiž vymyslela, že chci mít tech-free ložnici, takže tam opravdu nemám žádnou... mám tam jenom knížky a snažím se si mezi tím udělat prostě nějakou hranici, ale ne asi kvůli tomu, že bych si přišla, že jsem na tom mobilu nějak závislá, to vůbec, ale jenom proto, že se mi líbí ta představa toho, že si před spaním radši čtu knížky, než si projíždím storička. Ale je pravda, že když někdy nemůžu usnout, tak prostě jdu do té druhé místnosti a vezmu si ho a podívám se třeba na TikTok (smích), protože mi to pomáhá se třeba odpoutat, když prostě nemůžu spát, ale to je spíš výjimečně. Jinak je pro mě mobil způsob pro komunikaci s ostatními, s ostatním světem, získávám skrze něj spoustu informací, googlim cokoli, co mě zajímá a co mě napadne. Fotím. A poslouchám hudbu, to je věc, kterou dělám opravdu každý den. Instagram, TikTok, zprávy, jinak asi kdybych byla bez mobilu, tak je to v pohodě. Vlastně kolikrát se mi třeba na dovolený stane, že ho ani nevezmu do ruky. Když s někým sedím na kafi, tak nemám nutkání to kontrolovat, protože mi to přijde neslušný, takže když s někým jsem, tak ho prostě dám na stůl displejem dolů.

A jaký byl tvůj první dojem, když sis to přepla do černobílý vlastně? Zнала jsi to?

Že se to dá přepnout do černobílý, to jsem znala, protože jsem zaznamenala ten trend, kdy to někdo doporučoval k tomu, jak trávit na mobilu méně času, ale já jsem si to hlavně vyzkoušela, protože mi to přišlo estetický, když jsem to viděla na fotce, ale jako vyloženě to nepoužívám. A co se týče toho prvního dojmu, mně se to vlastně hrozně líbilo, protože mám ráda černobílou. Líbilo se mi, že to bylo najednou všechno tak nějak podobný a hezcí.

A když si vzpomeneš obecně jaký to bylo, ten tejdén?

Já myslím, že jsem si poměrně rychle zvykla a nepřišlo mi to nějak omezující. Naopak vlastně třeba při tom focení mi to přišlo daleko zajímavější, protože, já teda hodně často fotím do černobílý, takže (smích) jsem jako byla radši, že už to rovnou vidím, jak to vypadá v té černobílý, ale taky mi přišlo, že vlastně ta fotka byla rovnou estetická nějakým způsobem pro mě. Ale je jako pravda, že když mi třeba někdo poslal nějakou fotku nějakýho jídla nebo co si chce koupit, tak jsem se musela podívat na počítači, abych to pořádně viděla, protože to bylo jiný.

A zaznamenala jsi nějaký problémy během těch 7 dnů v té černobílý?

Vlastně asi ty fotky, když mně je někdo poslal, tak to. (přemýšlí) Pak taky u některých aplikací byla trochu horší orientace, protože člověk už je zvyklej se spíš řídit tou barvou, třeba u Lítačky já vím, že když si kupuju lístek, tak jedu víceméně po paměti, po svítivě zeleným tlačítku, tak to bylo trochu horší, ale na to si člověk zkrátka zvyknul. Jinak asi nic, vlastně v pohodě.

A orientace v mobilu byla jaká?

No, jak říkám. Neměla jsem problém s hledáním aplikací, protože já jich zas tolik nemám a pamatuju si, kde jaký jsou, takže tam mi to vyloženě nescházelo. Občas u některých aplikací to bylo takový trochu krkolomný, ale jinak asi v pohodě.

A měla jsi chuť to někdy vypnout?

Jako vyloženě ani ne, protože když jsem se potřebovala podívat na fotku, kterou mi někdo poslal, tak jsem se podívala na počítači, takže díky tomu, že jsem si vždycky našla nějaký to řešení, tak jsem ani chuť to vypnout neměla. Naopak spíš si myslím, že si to nastavím na to tlačítko, protože barvy v podstatě až na nějaký výjimky nepotřebuju nebo nevadilo mi to, takže jsem s tím neměla nějaký problém velkej.

A byly třeba naopak někdy momenty, kdy ti to přišlo lepší, třeba jak jsi zmiňovala třeba ten fotoaparát.

Ten foťák, no ale, to zas jako hodně záleží. Jinak Instagram byl v pohodě a ani na TikToku mi to nevadilo, všechny ty zprávy a tak, to stejně člověk ví, jak to vypadá a nepotřebuje to tam. Mail je to samý.

A když si porovnáš první a poslední den v černobílý, tak jaký to pro tebe bylo?

No, tak první den jsem asi byla nadšená z toho, jak je to všechno hezký a občas jsem si musela trochu někdy na něco zvyknout jako aha, tak teď tohle vypadá takhle. A poslední den... (přemýšlí) vlastně v pohodě, mně už to vůbec nepřipadalo divný a jenom spíš asi jsem si říkala, že budu radši, když si to budu moct nastavit na to tlačítko a mít tu možnost volby a svobody si sama zvolit, kdy to chci mít černobílý, ale asi vyložene nějaký velký rozdíl tam nebyl, spíš jenom v tom zvyku.

A měla jsi třeba nějaký očekávání? Jaký to bude, co se stane?

Já se přiznám, že tím, že jsem to znala jako trik na snížení toho času na mobilu, tak jsem asi předpokládala, že se mi ten čas sníží, což teda podle nějakých těch čísel se stalo, ale vyložene si nemyslím, že by to bylo tou černobílou, protože já si vlastně myslím, že jsem ho používala pořád stejně, až teda na to, když jsem se koukala na ty fotky na počítači, ale jinak to ve finále asi bylo takový, jaký jsem očekávala, že to bude.

Myslíš, že ti to něco přineslo?

První věc, kterou mi to přineslo je, že si to nastavím na to tlačítko jako zkratku, protože si myslím, že je to praktický a že to skutečně budu využívat, pokud nebudu potřebovat barvy. Pak mi to asi dalo... (přemýšlí) nějaký takový vnučení ohledně toho, jak ty barvy jsou prostě hrozný (smích). Nebo ne hrozný, ale prostě já když jsem to potom zapla, ty barvy, tak mně přišlo úplně šílený, jako že tohle, tenhle barevný mix je vlastně standard, na kterej se většina lidí denně kouká a nechává si tím vypalovat oči, tak to mi přišlo úplně šílený. A zároveň jsem si ještě říkala třeba u toho Instagramu, že to bylo za prvý se mi to tam líbilo, protože mám ráda černobílý fotky, ale zároveň v tom, že najednou byly všechny ty fotky, všechny ty příspěvky, ať už vyfiltrovaný, nevyfiltrovaný, vykontrastovaný, nevykontrastovaný a přebarvený a já nevím co všechno, byly vlastně najednou na nějakým stejným levelu. Tak to mi přišlo něčím vlastně strašně sympatický, že najednou měly všechny ty příspěvky stejný podmínky, když to tak řeknu. To mi přišlo super, no.

A co se týče toho času u obrazovky, těch statistik, sleduješ to nějak?

No, tak každý pondělí mi to tam blikne, dopoledne. A přečtu si to číslo, ale řeknu si oukej, když je to třeba víc, tak si v hlavě přehraju, proč by to asi bylo víc, ale jinak asi jako že bych vyložene šla do tý statistiky, tak to jsem se občas tam chodila koukat a vím, že i jeden čas to pro mě byl i impuls, kdy jsem si vlastně odinstalovala Facebook z mobilu, což mám doteď, protože prostě mi přišlo, že je to takovej reflex, kdy nemám, co dělat, tak šup na Facebook, což teda teď je samozřejmě třeba Instagram (smích). A to mi podle mě pomohlo. To, že nemám Facebook v mobilu a chodím na něj jenom na počítači, si myslím, že mi pomáhá. Takže jako ano, sleduju to každý pondělí a ano, možná před nějakou dobou to pro mě byl nějaký plnohodnotnej údaj, na základě kterýho jsem udělala nějaký opatření, ale teď už to spíš беру jako nějakou informaci, která pro mě zas tak důležitá není. Kdybych měla 4, 5 hodin denně a třeba jsem nespravovala sociální síť nebo něco, tak bych si řekla ty jo, hele, už brzdi, ale tím, že mám nějaký 2 hodiny, tak mi to přijde vlastně v pohodě.

Takže 2 hodiny jsou v pohodě podle tebe?

Vždycky bych samozřejmě mohla mít míň, ale vzhledem k tomu, jaký čísla mají lidi okolo mě a ty jsou většinou vyšší, tak si říkám, že je to ok a vím, že kdybych chtěla to snížit, tak to snížím.

A jak?

Mám nastavený limity (smích) Instagram, TikTok, ale ty asi úplně nefungují. Nebo hodně často dávám ignor.

A kolik máš?

Mám 15 minut na obě denně, ale myslím, že to nedodržuju. Možná ten TikTok občas, ale Instagram spíš ne.

A jak bys to teda snížila?

Prostě bych si řekla, že tam nechci jít (smích). To je podle mě hlavní, říct si vnitřně v sobě, hele, já tam nechci chodit nebo chci tam být o trochu méně a když si tohleto řeknu, tak to prostě udělám.

Takže ta černobílá by nebyla tím způsobem?

Myslím si, že možná pro někoho jo. Jako nějaký prvotní uvědomění a nebo náhled do téhle problematiky, toho trávení víc času na mobilu, než je možný, ale já si myslím, že hlavní je to vnitřní přesvědčení toho člověka než to, že si pomůžeš tady nějakou černobílou, která ve finále u tebe může způsobit nějakou prvotní nechuť, ale pak si na to zvykneš, když tam stejně budeš chtít trávit ten čas. Takže myslím si, že je to spíš o nějakým vnitřním přepnutí než o tom, že si to hodím do černobílý. Protože kdo chce, tak si stejně najde tu cestu k tomu tam být, takže myslím si, že spíš je ta černobílá zajímavá z hlediska té zkušenosti, ale na to, aby člověk přestal být na mobilu to podle mě... nevím, no. Jedině v kombinaci s tím, že chci trávit méně času a zkusím tohle, ale nevím.

A co se týče té funkce Screen Time, jak na tebe působí?

No, já si pamatuju, doteď si pamatuju ten moment, když ta aktualizace přišla a pamatuju si, že jsme byli všichni strašně překvapení. Já byla v tu dobu v kanceli v práci a moji kolegové si říkali ty, jo, já mám prostě 4 hodiny, to bych prostě nikdy neřekl. Já si teda upřímně nepamatuju, kolik jsem měla, ale vím, že všichni jsme byli strašně překvapení. A už jenom kvůli tomuhle si myslím, že je to super, protože lidi mají podle mě přirozenou tendenci podhodnocovat tyhle věci, takže už jenom ta informace, že ti někdo řekne hele, trávíš tady průměrně 3 hodiny a udělej si s tou informací, co chceš, ale líbí se mi, že to takhle je. A přijde mi to fakt super v tomhle smyslu, že ti to dá tu informaci a dělej si s tím, co chceš. Líbí se mi to, že je to k dispozici a jak říkám, u mě to vedlo k odstranění Facebooku, to mi pomohlo a myslím si, že je to fajn.

#10 Michaela

Zajímá mě, co pro tebe znamená mobil?

Mobil je pro mě víc než bych chtěla (smích), takže třeba pravá ruka. Používám ho dost často. Nejen k telefonování, psaní zpráv, ale asi jako tak nějak je to něco, co mě hodně rozptyluje, ale nevybíjí se mi to zároveň. (smích)

Proč tě to rozptyluje nebo proč máš pocit, že tě to rozptyluje?

Vždycky, když se nudím nebo mám pocit, že se nudím, což je často, tak po něm sáhnu a koukám se třeba na Instagram nebo jestli mi někdo nepíše a tak. Občas se přistihnu, že jenom scrolluju a nebo jenom koukám na ty ikonky, co vlastně z toho teď použiju, i když vlastně bych neměla nic dělat. Mohla bych si třeba číst.

Takže je pro tebe mobil nástrojem pro komunikaci a zároveň i zdroj rozptýlení.

Jo, a vadí mi to.

Proč ti to vadí?

Ten čas mi nepříjde produktivní a nijak zvlášť užitečný, dost to tu mojí pozornost roztříští vždycky, takže třeba když si začnu číst, tak dost často vnímám, že se nedokážu soustředit, musím číst věci víckrát a vadí mi to.

Takže ti přijde, že je to tím mobilem?

Pak se taky koukám na ten mobil, jestli někdo něco nepíše a vlastně mám k tomu ještě hodinky, který mi vždycky pípnu, takže vidím, že mi někdo píše.

A máš zapnutý upozornění na mobilu?

Jsou vidět na ploše, ale žádný zvuky ani vibrace nemám. Na hodinkách mám vibrace, takže tam cejtím, že mi někdo píše, ale asi si to vypnu, už mi to taky vadí (smích).

A zajímá mě, jestli jsi znala ten černobílej režim?

Né, vůbec. byla jsem překvapená, že to takhle funguje a proč by to někdo vůbec dělal (smích).

Takže jakej byl tvůj první dojem, když sis vypla barvy a zapla ten černobílej mód?

Přišlo mi to hrozně divný, nezvyk. Nejdřív jsem si říkala “ty jo, to je cool, jakože černobílý, to vypadaj ty ikonky úplně jinak, že jo, a fotky“. A po chvíli jsem si říkala „sakra, to je hrozný“ (smích).

Takže ti to nejdřív přišlo cool a pak hrozný. A kdybys to měla obecně hodnotit těch 7 černobílých dní?

No, rozčilovalo mě to (smích).

A proč?

Já jsem asi zavislá na tom Instagramu, takže jsem koukala na ty fotky a úplně jako, ty jo, to vůbec nemá barvy (smích). A nebo když jsem fotila. Já vždycky fotím jídlo a nebo nějaký zážitky, tak jsem vlastně nevěděla, jak to vypadá pořádně a nebo když mi někdo poslal fotku, tak jsem taky nevěděla, jak to vypadá třeba a tak.

A co jsi dělala třeba v ten moment?

Už jsem byla třeba i na hraně, že si to přepnu, ale neudělala jsem to a musela jsem to nějak překousnout. Bylo to těžký, říkala jsem si „ježiš marja, k čemu jsem se to upsala“ (smích).

Takže v jakých momentech jsi měla chuť to vypnout?

Když jsem třeba hledala něco na Vintedu, nějaký oblečení, tak říkám „no, ty jo, super (smích) hm, nějaký černý a nebo bílý věci, to je mi k ničemu“ (smích). Pak když jsem fotila a holky mi posílaly fotky oblečení, tak jsem vůbec nevěděla, co to je. A pak když jsem chtěla někomu ukazovat fotky.

A pozorovala jsi nějaký změny v používání toho mobilu během 7 dní v tý černobílý oproti běžnému používání?

No, přišlo mi, že po něm vůbec nechci sahat, protože jsem si říkala „ježiš, fuj, to je černobílý (smích) prostě stejně nic neuvidím, nic z toho mít nebudu“, ale nakonec podle těch čísel vlastně vyšlo, že jsem po něm sahala častěji, takže jako to mi přišlo fakt překvapivý.

A proč si myslíš, že to tak bylo?

No, možná po něm sáhneš, pak si vzpomeneš, že je černobílej, tak ho zase odložíš.

A subjektivně máš pocit, že jsi na něm teda byla během těch 7 dní v tý černobílý jak?

Přijde mi, že po nějakým čase jsem si na to pak i zvykla, takže jsem pak najela zase na to hm, tak scrolluju Instagramem, prostě je to černobílý, už jsem si zvykla, pohoda (smích).

Takže jsi pak stejně používala ten Instagram?

Pak docela jo, no.

A něco jinýho jsi na sobě pozorovala během těch 7 dní v černobílý?

Asi vlastně ne, jen jsem možná míň fotila.

A jaký byly hlavní problémy během těch černobílých 7 dnů?

Asi fakt jenom při tom focení, protože jsem nevěděla, jestli je ta fotka dobrá, nemohla jsem posoudit ty barvy a občas jsem nevěděla, jestli je to fakt zaostřený. Takže focení, no.

A naopak něco, u čeho sis řekla, že by to takhle třeba klidně mohlo zůstat i nadále v tý černobílý?

Asi ne, to fakt asi ne (smích). Možná to, že jsem na to nechtěla tak často sahat, ale to bylo spíš z nechutenství.

Takže to v tobě vyvolávalo nechutenství, jo?

Jo, fakt se mi to nelíbilo.

A když jsi poprvý zase zapla barvy po těch 7 dnech?

Jo, to bylo super, zase vidět jasně. Občas, když jsem se koukla předtím na mobil někoho jinýho, tak jsem říkala „ty jo, ty máš barvy, to je hustý, takhle vypadá svět barevně!“ (smích)

Takže když sis ty barvy poprvé zapla, tak?

Byla jsem nadšená, no, že zase vidím barvy. Pak jsem měla docela dlouho nutkání se koukat zpětně na fotky, co jsem nafotila, jak vypadaj vlastně doopravdy teďka. A vypadaj dobře, takže fajn.

A cítila jsi ještě třeba něco jinýho kromě toho, že jsi byla ráda, že vidíš barvy?

Asi úlevu, že už to skončilo. Já jsem už posledních pár dnů fakt odpočítávala, takže v pátek jsem byla třeba fakt ráda, že zbývají už jenom dva dny.

A než sis to přepla na ten černobílej režim, jaký sis myslela, že to bude?

To jsem si asi říkala, že je to jenom 7 dní a nějak to přežiju a taky jsem si asi neuvědomila, jaký to bude mít důsledky pro mě.

A teď, když se na těch 7 dní podíváš zpětně, tak jak to hodnotíš? Dalo ti to něco?

Jo, asi si vážím barev a toho, že se můžu koukat na barvy. Vlastně jsem si taky říkala, že lituju lidi, co neviděj barevně. Nebo psy třeba, že takhle musej vidět celej život. Ale to zase viděj celej život, takže nevěděj, jaký to je a o co přicházej. (přemýšlí) Ale když nad tím tak přemýšlím, tak bych prostě stejně chtěla dělat něco s tou svojí závislostí na mobilu.

A přijde ti, že tohle by mohl být jeden ze způsobů?

Ne (smích). To by mě jenom hrozně iritovalo, ale neodradilo.

A proč myslíš?

Já jsem do tohohle šla, že vím, že si to za týden zase vypnu, byla tam prostě ta cílová rovinka. Kdybych si to nastavila sama pro sebe, tak nevím, jestli bych to dodržela. To bych musela mít silnou vůli.

A když ses s někým viděla, všimli si třeba toho, že máš černobílej displej?

Já jsem jim to většinou řekla sama (smích). Jako „sorry, já teď mám černobílej mobil“, ale většinou se ptali, proč to dělám.

A jak se pak tvářili, když jsi jim to vysvětlila?

Zajímali se o to, jakože proč zrovna černobílá a tak. Spolubydlící se ptal, proč jenom na iPhone a ne na Androidu, proč takováhle diskriminace. On teda má taky iPhone, ale říkali jsme, že to asi pro tebe bylo jednodušší.

Jojo. Každý Android je prostě jinej, no, kdežto ten iPhone mi přišel lepší. Že i já sama ho mám, tak kvůli koordinaci a tak. Nicméně zapla by sis to někdy ještě znova, ten černobílej režim?

Možná v rámci jinýho experimentu zase (smích), ale sama kvůli sobě asi ne. Nějak mě to teda neláká.

(smích) Ted' mě zajímá ten čas u obrazovky, sleduješ ho? Ty pravidelný reporty?

Jo, mám ho na tom vedlejším widgetu, kam občas omylem zabrousím, tak tam vidím nějaký čas, ale jinak sama od sebe to jinak nesleduju. Ten pravidelnej report nesleduju.

Takže nevíš, kolik běžně strávíš na telefonu?

Ne, no, vlastně. Jako vím, že to není ani 8 hodin, ale ani jenom jedna hodina, ale víc asi ne.

A když jsi mi posílala ty screeny, pamatuješ si, kolik jsi zhruba měla?

Asi 2 a půl, 2 a tři čtvrtě.

A co si o tom myslíš?

No, přijde mi to hodně. Že kdybych tolik času věnovala něčemu užitečnějšímu, tak ty jo, každý den 3 hodiny, to máš za tejdenn 21 hodin nějaký smysluplný činnosti. Třeba na stěně bývám 3-4 hodiny a to je fakt vidět i cejtít ten rozdíl.

A co na tom mobilu děláš nejčastěji?

Koukám na Instagram, pak nějaký noviny čtu občas. Nejsem moc na Youtube. Dost často poslouchám hudbu na Spotify, pak si píšu s lidma.

A máš nějaký tendence tam trávit méně času?

Jo.

A přemýšlela jsi někdy o tom, jak bys to mohla snížit?

Jo, to už se mi vlastně dařilo předtím, že jsem si třeba ze dne na den odinstalovala Instagram. Vlastně jsem neměla důvod, proč tam chodit a pak jsem i zjistila, že mi vlastně nic neutíká, o nic nepřicházím, takže to mě utvrdilo v tom, že to je vlastně fakt zbytečný. A taky jsem si odfollowovala všechny lidi na Facebooku, takže mám úplně prázdnou zed'.

A to máš pořád?

Jo.

A máš Facebook v mobilu?

Ne. Mám jenom messenger.

Takže na tebe fungují spíš ty radikálnější věci.

Jo, no, úplně to utnout.

A kolik bys chtěla optimálně trávit času na mobilu, kolik by ti nevadilo?

Asi třeba hodinu, půl hodinu ráno, půl hodinu večer, nějak si to rozdělit, ale nebejt tam kontinuálně pořád.

A ten nástroj Screen Time, co si o něm myslíš? Přijde ti třeba užitečnej?

Jo, když se na to pak člověk zpětně kouká, tak jo. Jsou tam vidět ty sociální sítě, vidíš všechno, co tam používáš. Zároveň mi to ale přijde trochu děsivý, že mě někdo takhle sleduje, jako nějaký firmy. Jako Apple by to asi neměl posílat, ale je to stejně takový děsivý, co všechno o nás už firmy vědět.

A máš limity na aplikace?

Nemám, ale to jsem si říkala, že bych si dala třeba na Instagram.

A kolik by sis dala?

Já jsem to vlastně už měla, 30 minut, že mě to upozornilo, že jsem to vyčerpala, ale pak jsem to odklikla a jela dál (smích). Jako kdybych už o něčem přemýšlela, tak bych si to asi fakt spíš odinstalovala vlastně, prostě spíš radikální řez.

A napadá tě třeba ještě něco k tomu černobílému režimu, nad čím jsi se pozastavila, nebo co ti přišlo divný nebo co sis řekla, že mi prostě musíš říct?

Mě vlastně fakt překvapilo, jak mě to rozčiluje. Já bejvám fakt klid'as a málo co mě rozčilí, ale tohle mi fakt vadilo.

A co to teda v tobě vyvolávalo za pocity?

Štvalo mě, že nevidím ty barvy. Nelíbilo se mi to. A že jsem si nemohla prohlídnout fotky tak, jak jsem je vyfotila.

A jak jsi se orientovala v mobilu?

Neměla jsem s tím problém. Já si pamatuju, kde co je, ale je pravda, že když jsou takový ty upozornění, tak ty nebyly červený. Ale pak jsem rezignovala, protože mě prostě štvalo všechno už, takže tohle byla fakt už maličkost.

#11 Monika

Jaký to bylo, ta černobílá změna?

Najednou se musí člověk orientovat úplně podle něčeho jinýho. Uvědomuju si, že mám hodně těch věcí zautomatizovaných a řídím se i podle barev, což je vlastně nějaký vodičko, který tímhle ztratíš okamžitě. Takže to je takovej první šok, že najednou se musíš daleko víc soustředit na to, abys byla schopná se v tom telefonu zorientovat, což vlastně pak souvisí i s nějakýma dalšíma aplikacema, že tam je ta barva důležitá. Jako třeba mapy, aplikace na finance a tyhle věci a najednou se to stane hůř čitelný.

Takže první dojem byl šok, jo?

Nevím, jestli úplně šok, ale.. (smích) to zní hrozně zásadně.

Nebo jak jsi se cejtala, když jsi vypla ty barvy?

Spíš nezvyk než šok.

A jaký to třeba bylo obecně, když si vzpomeneš na ten minulej týden v tý černobílý?

Hrozně mě to štvalo, protože za a) mapy, hrozně průšvih, ty jsou prostě strašně nepřehledný, když je máš jenom černobíle. Potom přesně, účetnictví, to byl taky průšvih, protože tam je to taky rozdělený barevně, ty kategorie. No a často mi to fakt chybělo. Třeba když jsem vytáhla foťák a najednou jsem to měla černobíle, tak se to hůř fotí, že jo, protože když je to barevná fotka a já ji fotím do černobílý, kde fungujou úplně jiný pravidla. A přijde mi, že to bylo takový hodně omezující vlastně.

A když si uvědomíš, jak běžně používáš mobil a jak jsi ho používala v tý černobílý, pozorovala jsi tam nějaký změny?

Jo, v takových těch čistě vizuálních věcech. Jednak foťák, ale zároveň Instagram, že jo. Vlastně byly najednou takový dost nudný, takže od toho mě to třeba odvrátilo, ale myslím si, že tím, že nemám zapnutý notifikace, tak jsem vlastně nějaký nadužívání telefonu hodně odbourala tímhle a to je pro mě takový přirozenější opatření, který mě zároveň neomezuje.

Ty notifikace myslíš.

No, když si vypneš. Ten grayscale (*stupně sedí*) mi přišel spíš takovej, že už mi to vlastně omezovalo i tu funkčnost tam, kde ji potřebuju. To mě na tom štvalo, ale zároveň vím, že když jsem měla zapnutej grayscale už kdysi, tak to bylo vlastně hrozně očiotevřající, že najednou člověk nevidí ty červený kolečka notifikací a je to daleko míň přitažlivý. Prostě nesvítí to tam všude na tebe.

A mělas třeba někdy chuť ty barvy zase zapnout a vypnout tu černobílou?

Mega. Říkala jsem si, že kdyby to nebyla Verča, tak si to teď zapnu (smích).

(smích) To jsi hodná. A v jakých momentech to třeba bylo?

No, hlavně při tom focení. Navigace na mapách, to mě taky mega štvalo. Když chceš jít po turistický značce a nemůžeš si vzpomenout, jaká to byla barva, tak je to trošku blbý, no. Takže hlavně focení a mapy.

Focení a mapy, oukej. A co třeba Instagram?

Tak Instagram pořád vidím jako nějakou věc, kterou bych chtěla spíš omezit, takže třeba v tomhle si myslím, že to zabralo, že mě to najednou nebavilo, protože je všechno černobílý a tím pádem jsem tam tolik nelezla. Vlastně už jenom to vědomí, že bych si otevřela Instagram a stejně by bylo všechno černobílý a že když barevný fotky nepřeveď tak, aby fungovaly černobíle, tak prostě nefungujou, tak jsem tam vlastně ani nešla, protože jsem věděla, že mě to nebude bavit.

A naopak, když si vzpomeneš na těch 7 dní v tý černobílý, bylo něco takovýho, u čeho ti to třeba vůbec nevadilo?

No, vlastně asi u těch aplikací, který na tý vizuální stránce nejsou tak závislý.

Jaký třeba?

Třeba když jsem hledala jízdenky. Tím, že už tu aplikaci znám, tak mi tam ta barva tolik nescházela. Nebo třeba bankovníctví a takovýhle věci.

Takže spíš ty, co znáš?

Jednak to, co znám a hlavně tam, kde ta barva není tak důležitým vizuálním vodítkem. Prostě třeba Český dráhy jsou celý modrý, protože to je součástí nějakýho jejich brandu, stejně tak Air bank je zelený a podobně. Tam ta barva pro mě samotnou ničím zas tak neslouží, takže tam to bylo v pohodě.

A když si vezmeš třeba první den a poslední den tý změny, vnímala jsi tam nějaký rozdíl?

Asi ani ne.

Takže když jsi měla ten sedmej den černobílej filtr versus první den...

Tak jsem se těšila, že to budu moct druhej den vypnout (smích). Možná je to ale i zkreslený tím, že to pro mě vlastně nebylo nic novýho, protože už jsem ten grayscale předtím měla zapnutej. Takže myslím, že v tomhle je ta moje zkušenost hodně zkreslená. Zároveň mám už vybudovanej takovej svůj systém s tím telefonem, kde jsem s tím spokojená a daří se mi v tom fungovat nějak rozumně, že už tohle omezení bylo spíš něco, co mě štvalo, než že by mi to nějak pomáhalo.

A jak jsi dřív narazila na ten grayscale dřív?

Protože to znám jako jeden ze způsobů, jak zkrátit čas strávenej na obrazovce.

A když sis to zkusila poprvé, fungovalo to?

Jo, to jo, protože jsem měla ještě zapnutý notifikace, takže jsem je vlastně najednou neviděla, protože v tom zanikaj hrozně, když to není červený, že jo. Takže myslím, že mi to pomohlo. Už nevím, jak byla přesně ta posloupnost, ale myslím si, že to byl jeden z momentů, kdy mi došlo „jo, tak možná, když si vypnu ty notifikace, tak to vlastně bude příjemnější,..“ Takže to možná vedlo k tomu, že jsem víc začala přemýšlet nad tím, kde ty notifikace potřebuju a kde ne, ale to už je dávno.

Takže ve finále ti víc zafungovaly ty notifikace.

A hlavně to, že máš černobílej telefon ještě neodfiltruje to, že ti třeba ten telefon vibruje při každý zprávě ze skupinový konverzace z Messengeru, že jo. Takže mi přišlo, že to bylo super, že to jedno tlačítko, který si zapneš a vlastně tím odfiltruješ hodně věcí, tak to byl takovej šok, jak moc ta zkušenost s tím telefonem může být jiná. Ale zároveň mi vlastně přijde daleko funkčnější si na to fakt dát čas a zvážit prostě, co potřebuješ a co ne.

Takže spíš nějak vědomě se nad tím zamyslet, než jít přes nějakou tuhle zkratku.

Myslím si, že to může být užitečná zkratka pro člověka, když o tom vůbec nepřemýšlí a neví o tom. Ukáže mu to, co to může všechno změnit, ale zároveň si myslím, že pro nějaký dlouhodobý používání jsou praktičtější způsoby, třeba jako ty notifikace.

A když si vzpomeneš, jak sis po tom týdnu zase zapla ty barvy, jaký to bylo?

Šla jsem se kouknout, co jsem teda všechno nafotila. Hrozně jsem se těšila, že si prohlídnu fotky barevně a ne černobíle. A asi spíš jsem měla takovej seznam věcí, co jsem nemohla dělat, tak jsem si to po tom týdnu musela projít. A byl v tom samozřejmě Instagram, co si budem (smích).

A když už sis to teda před nějakou tou dobou vyzkoušela, tak už jsi zhruba věděla, co to pro tebe bude znamenat?

Jo, vlastně jo. Mě zajímalo, jestli v týhle fázi to pro mě bude mít nějaký přínos nebo co to vlastně omezí, ale myslím, že mi to spíš potvrdilo, že tak, jak to mám nastavený, je to vlastně pro mě funkční.

Takže jinej přínos asi ani nesleduješ než potvrzení nějaký strategie, která ti funguje.

Jo, jo, to jo. Možná kdybych třeba měla nějaký hybridní režim, že bych si to nastavovala na ten home button a nebo něco takovýho a mohla to přepínat ve chvílích, kdy to fakt potřebuju, tak asi jo, ale nevím, jestli to není už zbytečný.

Znova už si to teda nedáš (smích).

Možná třeba ještě někdy, až mě bude štvát čas strávenej u Instagramu.

Ok, a za ten tejden, potkala ses třeba s někým nebo všimnul si někdo toho, že máš černobílej mobil?

Tenhle tejden ne, ale když jsem to měla předtím, tak si toho pár lidí všimlo.

A co na to říkali, jaký jim to připadalo?

Spíš se tomu divili a někteří to vlastně i znali a říkali „jo, to jsem měl taky chvíli“, pak říkali „jo, to ti víc sedí k outfitu“ (smích). Všimli si toho, některý to moc nechápali, některý o tom věděli, asi tak různě, spíš se tomu asi podivili jako „co, ty máš černobílej iPhone“. (přemýšlí) Je fakt, že mě občas trápí takový ty věci, že třeba k sobě neladí barevně ikonky aplikací, který z pohledu toho, co dělaj, nepatřej k sobě, takže pak je to vlastně fajn, že to člověk nemusí řešit.

Že ti to všechno v tý černobílý splyne?

No, takový úchylky (smích).

Jako další mě zajímá ten Screen Time (čas u obrazovky), sleduješ ho?

Docela jo. Nebo jako neřekla bych, že to vyloženě sleduju na denní bázi, ale mám tam nastavený nějaký omezení, vlastně asi jenom na Instagram. Ne, že bych ho vždycky dodržovala teda (smích), ale občas se na to podívám, kolik tam mám času a kde ho na tom telefonu trávím. Že vím, že jsem se koukala třeba na ten Instagram, protože jsem tam měla víc, než bych chtěla. Že si jako říkám, že mít hodinu denně na Instagramu je docela smutný.

Takže hodina denně ti tam přijde hodně?

Jo. Ale vlastně jsem pochopila, že obecně mám docela dobrý ty čísla, že jsem měla podle mě průměr něco přes hodinu, hodina a půl nebo něco takovýho, no.

Takže se ti nestává, že když ti přijde v pondělí report, tak jsi překvapená, kolik jsi měla?

To asi úplně ne, no. Spíš mi přijde, že když tam mám nějaký výchylky, tak to třeba souvisí s tím, že jsem někde byla a potřebovala jsem používat mapu. A že to obecně asi zas tolik nesleduju často. Možná je to podpořený i tím, že jsem doma, takže mám telefon věčně někde zahozenej a vlastně se mi nikdo nedovolá, protože si ještě vypnu zvonění.

A ten nástroj Screen Time obecně, jak na tebe působí?

Já myslím, že si člověk vůbec neuvědomuje tyhle věci jako kolik času na tom fakt stráví a kolikrát ten telefon vezme do ruky.

Takže ti přijde, že to může lidem pomáhat?

Jo, mega. Myslím si, že že to vnímám jako takovou pragmatickou cestu, že je to vlastně něco, čím nemusí ta aplikace změnit celý svůj business model, ale zároveň říká tomu uživateli jako „hej, strávil jsi tu prostě pět hodin“.

A vnímáš to jako chytrý řešení?

Je to takovej kompromis trochu. Tak to propaguje hrozně ten Tristan Harris, že jo. A přijde mi, že on je vlastně dost dobrej v tomhle hledání toho kompromisu. Co vlastně může po těch firmách chtít, aby to bylo splnitelný a zároveň to dá nákej návod tomu uživateli nebo informaci, že jako prostě „hele, sedíš tady trochu moc“.

#12 Pavel

Co pro vás znamená mobil?

Pracovní nástroj. S tím, že ten pracovní nástroj občas použiju na to, abych si vyčistil hlavu. Já mám malýho kluka, takže kvůli němu, vždycky než mu tam něco dovolím, tak se na to nejdřív podívám, pročtu si případně ty podmínky... respektive tak to začalo, dneska už je o pár let starší. Oni už vymejšlejí nějaký svoje psí kusy, takže začínám bejt trochu pozadu než ty děcka. Nicméně tam mám pár her, u kterých jsem tak průběžně zůstal a když jsme s klukem, tak si zahrajem spolu proti sobě a tak. Ale spíš to vnímám jako pracovní nástroj.

A ta černobílá, slyšel jste o tom někdy?

Že se dají přizpůsobit barvy, to jsem věděl, ale že by se to dalo vysloveně hodit do černobílý, to fakt ne.

A jakej byl první dojem, když jste si vypnul barvy?

Já jsem ten citát „ty vole, mazec“ (smích). To byl ten první pocit. A v průběhu času to nebylo o moc lepší. To bylo spíš horší, protože člověk najednou začal zjišťovat, že taková ta oranžová, žlutá, zelená v té černobílé jsou fakt hodně to samý. Ty aplikace už fakt počítají s tou barvou, takže i když já jsem vyrůstal ještě na černobílý televizi kdysi dávno, ten návrat byl sice nostalgickej, ale ve spojení s tím pracovním nástrojem to chvílema bylo fakt nepoužitelný, protože člověk spíš tak nějak pak doufal, že se trefí na tu správnou ikonu (smích). V tomhle to bylo zajímavý, no.

A kdybyste zhodnotil celejch těch 7 dní v černobílé, co to ve vás vyvolává, když si na to vzpomenete?

Rozhodně úsměvy v tváři (smích). Někdy, že si ze mě asi někdo dělá srandu. Pak v podstatě takový... (přemýšlí) Já jsem člověk výzvy, takže jsem si říkal „výzva je výzva a to se dodělá“, takže chvílema to fakt bylo takový dobrodružný s ohledem na ty barvy a tyhle věci, protože člověk pak musel tápat v té hlavě, jestli kliknout vpravo a nebo vlevo. Pro mě to bylo v podstatě takový dobrodruží. A když to vezmu z praktickýho hlediska, tak to byl do jistý míry psychickej odpočinek od těch barev, protože tím, že já fakt strávím nad mobilem relativně dost času, tak jsem najednou zjistil, že – za prvé člověk má tendenci tam fakt udělat jenom to, co potřebuje, za druhý že mám pocit, že pro ty oči je to daleko příjemnější než ty barvy. No a když si člověk chtěl zahrát ty hry, tak si je fakt zahrál jenom chvíli, protože v tu chvíli se pak u těch her projevilo to, že fakt netuším, kdo je se mnou a kdo proti mně. Tam se občas vytvoří týmy a jsou odlišený jenom kroužkama kolem sebe a v tuhle chvíli jsem fakt prostě nevěděl.

A pozoroval jste nějakou změnu chování při používání mobilu v černobílé oproti běžnému používání?

U mě zas tak asi moc ne. Spíš jsem nad ním chvílema strávil víc času, protože jsem prostě nevěděl, jestli kliknout vpravo a nebo vlevo. Z hlediska toho uživatelskýho a nějakýho rozhodování použiju versus nepoužiju, tak to u mě ne.

Což je daný tím pracovním nástrojem, chápu. A měl jste chuť to někdy vypnout?

To víte, že jo (smích).

A jaký to byly situace?

Tak určitě hnedka ze začátku, to jsem si říkal, že tohle někdo nemůže myslet vážně (smích). A pak v těch momentech, kdy jsem fakt potřeboval vědět, která ta složka je ta správná, ale v tom černobílým režimu to člověk fakt nevěděl. To byly ty chvíle, kdy tam pak člověk stráví holt víc času, protože nejdřív musí udělat pár věcí, aby zjistil, jestli je na správný cestě.

A naopak třeba – nevadilo vám to u něčeho? Že byste si řekl, že kdyby to takhle bylo, tak Vám to nevadí? Jestli byly některý momenty, kdy jste si v tom černobílým módu, kdy vám to vůbec nepřišlo divný?

Posledních pár dnů. Fakt si člověk zvyknu nějakou formou a vlastně jsem to pak začal vnímat spíš příjemně. Že si odpočívám od těch barev a že mi to dává pak jenom fakt tu informační hodnotu, protože já ho vlastně používám jenom pro informační hodnotu a nebo vlastnosti. Takže pro mě ty poslední dny, kdy si člověk zvyknu, že v tuhle chvíli kliknu tam a v tuhle tam, tak tam už jsem to začal vnímat spíš docela dobře a když jsem to pak přepnul do toho barevného, tak to byl prostě šok. To jsem měl sto chutí to vrátit zpátky. To bylo fakt hrozný, no.

A teď to na Vás v těch barvách působí jak?

No, zavzpomínám na černobílej režim (smích). Protože já ve chvíli, kdy to opravdu mám pro nějaký to volání, komunikaci, nějakou informační práci na sociálních sítích, tak tam vlastně tu barvu fakt nepotřebuju, to jsou prostě takový standardní věci.

To je zajímavý, že vám absence barvy na sociálních sítích nevadí.

Mě nezajímají barvy a nebo to, jak se tam nějaká kráska předvádí (smích). Beru to fakt z nějakých informačních věcí, kvůli práci, nebo klukovi schvalovat nějaký vazby, kontakty, tyhle věci. Tam já barvu fakt nepotřebuju.

Takže si dovedete představit, že si to někdy zapnete znovu nebo že si nastavíte třeba tu zkratku?

V žádném případě bych neřekl „ne, už nikdy“. Třeba kdybych byl na dovolené, tak stoprocentně, teda když už bych musel mít mobil na dovolené s sebou, tak bych si ho s chutí přepnul fakt do černobíla. Než jste se zeptala, tak by mě to asi nenapadlo, ale nápad je to dobrej (smích). Fakt tam je takový strašný množství barevných polí na tak strašně malém prostoru, že je pravda, že než jsem si to vyzkoušel, tak mě to nenapadlo, ale teďka, když si to člověk vyzkouší... (smích).

A proč si myslíte, že je tam tolik výrazných barev?

Protože každá aplikace chce působit a zaujmout a já nevím, co všechno a najednou jich tam máte 20 na jeden ploše.

No a myslíte si, že vám to něco dalo, těch 7 dní v černobílej barvě?

Otázka na dlouhou odpověď (smích). Minimálně tu zkušenost. To, že si člověk vyzkouší, jak opravdu v podstatě ta dnešní doba by potřebovala trochu očistit ve všech možných směrech. Já jsem si historicky trochu šlápnul i do reklamy, takže vím, že třeba takový ty městský nařízení ve smyslu, že by vývěsníky měly být nějak standardizovaný a tyhle věci, tak to vůbec není špatně. Na to už ty výzkumy jsou a není jich málo, takže principiálně vím, že něco takového je. Prostě jsem si to jenom vyzkoušel na vlastní kůži trochu intenzivněji, než bych čekal.

Takže to bylo v něčem užitečný?

Jo, to pro mě určitě jo.

A všimnul si třeba někdo od vás, z vašeho okolí, že máte černobílej mobil?

Jo, to jo.

A co říkali? Jaký byly jejich reakce?

Rozhodně byli překvapení stejně jako já (smích). Ale kdo si to nezažije, ten nemá šanci, no. To je taková ta zkušenost tohohle typu.

A napadá vás ještě něco, co vám třeba v tý černobílej připadalo jiný, zvláštní, divný?

Minimálně jsem zaznamenal, že spousta různých, ať už aplikací a nebo webových stránek, už nepočítá s černobílou. Jako vůbec ale. Oni přesně pak jsou schopný dávat tak malý nuance v tom kontrastu těch barev, že klikněte na modrý a zelený a vedle toho hnedka máte oranžovou. Prostě, že v podstatě společnost s černobílou variantou už opravdu nepočítá.

(přikyvuji) Nicméně vy jste teda před chvilkou zmínil, že jste byl na tom mobilu víc času, protože jste něco hledal, tak mě zajímá, jestli obecně sledujete ten Screen Time, čas u obrazovky, jestli víte o tom, že to tam je a tak.

Standardně pro sebe ne. Mám to zapnutý kvůli klukovi, ale jako u sebe to nijak zvlášť nesleduju, protože já ho prostě беру do ruky, když potřebuju nebo když si opravdu chci vyčistit hlavu, tak si na 10-15 minut něco zahraju. Nebo si tam dělám něco svého.

A když vám přijde ten report každé tejdne?

Tak to úplně ignoruju, protože to u mě stejně neovlivní chování do budoucího týdne.

Je to pro vás irrelevantní teda. A kdybyste měl říct, jaký máte subjektivní pocit z vašeho používání mobilu, jak vám to připadá?

Vím, že ho používám víc než bych chtěl (smích). Ale to je tím, že je to ten pracovní nástroj.

Takže kdybyste ten čas chtěl snížit, šlo by to?

Vždycky by to šlo, kdyby člověk chtěl. Ale nevnímám to u sebe jako nějaký problém. Já když se rozhodnu, že telefon nevezmu do ruky před desátou, tak se prostě tak rozhodnu, zařídím si podle toho věci a vím, že když to bude potřeba a nebo fakt budu chtít, tak to zařídím.

A když si třeba představíte den bez mobilu?

Tak úplně v pohodě.

A teď obecně kdybyste měl zhodnotit funkci toho Screen Timu, času u obrazovky, ne třeba z hlediska sebe, ale z hlediska uživatelů obecně, co si o tom myslíte?

Přijde mi to užitečný, minimálně z hlediska toho rodič - dítě. Protože prostě ty děti dneska jsou už úplně někde jinde a já jenom u toho svého kluka vím, že s tím má problém, proto tam má nastavený limity a ze začátku pořád chodil naschvál a já říkám „ale neber to jako samozřejmost, já ti to jako nebudu schvalovat“.

Takže limity máte na kód, jo?

Jojo, u kluka jo. A ten tam má nějaký svoje časy.

Kolik?

Komplexně má sociální síť hodinu a půl denně, což víme všichni, že i tak je jako dost, no. Na to, kolik tráví jeho okolí, tak jsem rád za hodinu a půl. Kdyby záleželo na mně, tak má v podstatě na sociálních sítích 15 minut a tím to končí, protože chápu, že možná na jeho pojetí to ještě není a asi ani není schopnej vymyslet odpovědi a já se ho vždycky ptám „hele, co ti to dává, jo“.

Kolik mu je?

12. (přemýšlí) Já prostě vím, že ráno se vzbudí a když je nějaká snídaně, tak prostě půl hodky na tom dá. A pro něj je to forma probuzení, dobrý, oukej. A to samý má taky trošku i večer... Pro něj je to prostě taková forma útěku. Bohužel je to v dnešní době mobil. Kdyby nebyl mobil, tak vím, že to jsou samozřejmě daleko jiný věci a užitečnější věci, ale pro ty děti je to prostě pohodlnější.

(přikyvuji) A napadá vás k tomu černobílému režimu ještě něco, co byste dodal?

Když jsem hrál ty hry, tak jsem zjistil, že – zase беру to zase trošku jinak než můj kluk, ten tam honí nějaký pohárky a je odvařenej, když prohraje – ale mně to bylo šumák, jestli prohraju a nebo vyhraju, takže pro mě to byla chvílema trochu přča. Prostě chvílema jsem nejspíš střílel do vlastních a tak, jo (smích). Čili u mě z hlediska snížení času to fakt nefungovalo, protože ty oči si víc odpocínuly, takže člověk pak měl pocit, že vlastně na tom může strávit asi i víc času než normálně, protože když je to na barevným módu, což jsem si ověřil teďka, tak vlastně asi bych nad tím netrávil tolik času, protože přeci jen, ty oči to potom už tolik nedávaj, už jakoby mám těch

informací moc. Kdežto v tom černobílém režimu je to klidnější, tak si myslím, že ve výsledku by člověk klidně strávil toho času víc. Tam jde o ten poměr té funkčnosti, toho do jaký míry vlastně to, že neznám ty barvy, mi ovlivňuje schopnost používat tu danou aplikaci nebo něco jiného versus jakoby ten přínos, že je to zase podvědomě takový psychicky méně náročný.